BECOMING SUPERNATURAL



How Common People Are Doing the Uncommon

DR. JOE DISPENZA

New York Times best-selling author

BECOMING SUPERNATURAL



How Common People Are Doing the Uncommon

DR. JOE DISPENZA

New York Times best-selling author

الثناء على أن تصبح خارقًا للطبيعة

"من عالم موهوب ومعلم شغوف، يوضح لنا هذا الدليل الفريد والعملي - خطوة بخطوة - كيفية تجاوز

حدود المعروف وإلى حياة جديدة غير عادية".

— توني روبنز، مؤلف كتاب "نيويورك تايمز" الأكثر مبيعًا

غير قابل للاهتزاز

"لقد كنت منذ فترة طويلة من المعجبين بعمل الدكتور جو ديسبينزا. في أن تصبحخارقًا للطبيعة، ستتعلم بالضبط كيف يمكنك تجاوز حدود ماضيك - بما في ذلك التحديات الصحية - وبمعنى حرفي تمامًا، إنشاء جسم جديد وعقل جديد وحياة جديدة. هذه المعلومات مثيرة، وتغير الحياة، وعملية بشكل لا يصدق".

— كريستيان نورثروب، دكتوراه في الطب، مؤلف كتاب " الآلهة لا تتقدم في العمر أبدًا " الأكثر مبيعًا في نيويورك تايمز

"الدكتور جو ديسبينزا هو طبيب وعالم وصوفي معاصر.

. . في أسلوب بسيط ومباشر وسهل الفهم، نسج في مجلد واحد اكتشافات تغيير النموذج لعلم الكم والتعاليم العميقة التي كرسها أتباع الماضي طوال حياتهم لإتقانها".

— من مقدمة جريج برادن، مؤلف كتاب الإنسان من حيث التصميم و المصفوفة الإلهية الأكثر مبيعًا في نيويورك تايمز

"أن تصبح خارقًا للطبيعة يأخذ فكرة تحقيق إمكاناتك الكاملة إلى مستوى جديد مجنون. قام جو ديسبينزا بعمل رائع في إنشاء دليل المشغل في القرن الحادي والعشرين لجسم الإنسان والدماغ من خلال الجمع بين حكمته التجريبية الواسعة ودراسات الحالة المقنعة، والبحث العلمي المثير، والتمارين التي اعتاد طلابه القيام بها كل شيء من شفاء أجسادهم إلى تغيير مسار حياتهم بشكل كبير. "إنه رجل في مهمة، وعلى الرغم من أن فكرة أن تصبح خارقًا للطبيعة هي وعد كبير، فإن هذا الكتاب يفي بالغرض بكل تأكيد!"

— **شيريل ريتشاردسون**، مؤلفة كتاب " خذ وقتك لحياتك " الأكثر مبيعًا في نيويورك تايمز

"في هذا الكتاب المثير والرائع، يظهر الدكتور جو ديسبينزا أننا أكثر بكثير من مجرد عقولنا الخطية. كدليلنا الذكي، يأخذ الدكتور ديسبينزا القراء إلى ما هو أبعد من الوعي العادي لفهم مجال الوعي الكمي اللانهائي الذي يتجاوز الحواس ويتجاوز المكان والزمان. أوصي بهذا الكتاب لكل من يريد استكشاف الطبيعة الاستثنائية للوعي والشفاء".

— جوديث أورلوف، دكتوراه في الطب، مؤلفة دليل البقاء للتعاطف

"لدى الدكتور جو ديسبينزا مهمة واحدة: مساعدتنا جميعًا على التخلص من قيود الحاضر واستعادة الحياة متعددة الأبعاد التي ولدنا لقيادتها. من خلال دعم الممارسات البسيطة المخادعة بعلم الدماغ الصعب، يثبت الدكتور جو أن

الخوارق هي في الواقع حالتنا الطبيعية - وأيضًا في متناول أيدينا. إربط حزام الأمان. اقرأ هذا الكتاب، وتذوق تقنياته الخارقة للنموذج، وكن مستعدًا لرحلة برية إلى إمكاناتك غير المحدودة".

— **لين ماكتاغارت**، مؤلفة كتاب " الحقل" الأكثر مبيعًا على مستوى العالم،

تجربة النية، وقوة الثمانية

"لقد قرأت الكثير من الأشياء، لكن كتاب الدكتور ديسبينزا تركني في رهبة. إنه تقدم متطور واختراق مذهل في طب العقل والجسم. "برافو!"

— مونااليزا شولتز، دكتوراه في الطب، دكتوراه، مؤلفة كتاب " شفاء عقلك وكل شيء على ما يرام"

"رائع! إذا كنت بحاجة إلى الإيمان بالمعجزات ولكنك بحاجة إلى بعض العلم لإضفاء بعض الوضوح على آمالك، فهذا هو الكتاب المناسب لك. يقدم الدكتور جو رؤى غير عادية وتعليمات قوية واضحة خطوة بخطوة حول كيفية العيش بشكل خارق".

— ديفيد ر. هاميلتون، دكتوراه، مؤلف كتاب كيف يمكن لعقلك أن يشفي جسمك

BECOMING SUPERNATURAL



أيضا من قبل الدكتور جو ديسبينزا

أنت الدواء الوهمي: جعل عقلك مهمًا * كسر عادة أن تكون نفسك: كيف تفقد عقلك وأنشئ واحد جديد*

طوّر عقلك: علم تغيير عقلك

*متوفر من هاي هاوس يرجى زيارة:

هاي هاوس الولايات المتحدة : www.hayhouse.com® هاي هاوس أستراليا: www.hayhouse.com.au

هاي هاوس المملكة المتحدة : www.hayhouse.co.uk هاي هاوس جنوب أفريقيا: www.hayhouse.co.za

هاي هاوس الهند: www.hayhouse.co.in

ترجمة مجموعة الروح

أن تصبح خارقاً للطبيعة

كيف يفعل الناس العاديين ما هو غير عادي

الدكتور جوديسبينزا

HAY

HOUSE

.HAY HOUSE, INC

Carlsbad, Caliİor nia • New York City
Loridon • Sydney • Johan nesburg
Vancouver • New Delhi

Published and distributed in the United States by: Hay House, Inc.: www.hayhouse.com® • ***Published and distributed in Australia by:*** Hay House Australia Pty. Ltd.: www.hayhouse.com.au • ***Published and distributed in the United Kingdom by:*** Hay House UK, Ltd.: www.hayhouse.co.uk • ***Published and distributed in the Republic of South Africa by:*** Hay House SA (Pty), Ltd.: www.hayhouse.co.za • ***Distributed in Canada by:*** Raincoast Books: www.raincoast.com • ***Published in India by:*** Hay House Publishers India: www.hayhouse.co.in

تصميم الغلاف*:* جون ديسبينزا التصميم الداخلي*:*
كريم ج. غارسيا الرسوم التوضيحية الداخلية*:* جون
ديسبينزا

الرسوم التوضيحية على الصفحات *32*، *35*، *49*، *56*، *60*، *72*، *94*، *100*، *101*، *103*، *105*، *116*، *118*، *123*،

133، *267:* أيقونة صنعها جون ديسبينزا من www.flaticon.com

الصور في الصفحات *174*و *175*و *177*و *305* وفي الصفحة *22* من الإدراج*:* بإذن من معهد HeartMath®

صورة فوتوغرافية في الصفحة *263:* أعيد طبعها بإذن من Simon Baconnier et al.، "بلورات الكالسيت الدقيقة في الغدة الصنوبرية للدماغ البشري: الدراسات الفيزيائية والكيميائية الأولى" الكهرومغناطيسية الحيوية 23، رقم 7 (أكتوبر 2002): 488–495.

صورة فوتوغرافية في الصفحة *282:* © ستيف ألكسندر

الصور في الصفحات *1*و *5*و *6*و *23*و *24* من الإدراج*:* بإذن من الدكتور كونستانتين كوروتكوف

المفهرس*:* جوان د. شابيرو

ملاحظة المؤلف: في حين أن قصص الأفراد الذين شاركوا في ورش العمل الخاصة بي والذين شهدوا تجربة الشفاء حقيقية، فقد تم تغيير أسماءهم وبعض التفاصيل التعريفية الخاصة بهم

في هذا الكتاب لحماية خصوصيتهم.

فهرسة بيانات النشر في مكتبة الكونغرس

الأسماء: ديسبينزا، جو، 1962 - مؤلف.

العنوان: أن تصبح خارقًا للطبيعة : كيف يفعل الناس العاديين ما هو غير عادي / جو ديسبينزا.

الوصف: Carlsbad، كاليفورنيا : Hay House، Inc.، 2017. المعرفات: LCCN 2017029723 | ردمك 9781401953096 (غلاف مقوى)

الموضوعات: LCSH: طب الطاقة. العقل والجسد | الرعاية الذاتية، الصحة. | بيساك: الجسد والعقل والروح /الفكر الجديد. | الجسد والعقل والروح / الإلهام والنمو الشخصي. | الجسد والعقل والروح / عام.

التصنيف: LCC RZ421 .D57 2017 | DDC 615.8/51--dc23 سجل خطاب الاعتماد متاح على https://lccn.loc.gov/2017029723

رقم الإيداع الدولي: 978-1-4019-5309-6

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

الطبعة الأولى، أكتوبر 2017

طبع في الولايات المتحدة الأمريكية

لأخي جون،

الذي كان دائمًا صوفيًا حقيقيًا

المحتويات

مقدمة

على مر التاريخ البشري، كانت هناك روايات عن أشخاص يوميًا لديهم تجارب تقذفهم إلى ما وراء حدود ما كان يُعتقد أنه ممكن. من عمر لي تشينغ يوين الذي امتد لعدة قرون، وهو الفنان العسكري الذي بدأت حياته التي دامت 256 عاما في عام 1677 وشملت 14 زوجة وأكثر من 200 طفل قبل وفاته في عام 1933، إلى الشفاء التلقائي من عدد لا يحصى من الأمراض التي وثقها معهد العلوم العقلية (IONS) من خلال 3500 مرجع من أكثر من 800 مجلة بـ 20 لغة، فإن الأدلة تخبرنا بوضوح أننا لسنا ما قيل لنا في الماضي، وحتى أكثر مما سمحنا لأنفسنا أن نتخيله.

مع اكتساب قبول الإمكانات البشرية الموسعة للزخم السائد، تحول السؤال من "ما هو ممكن في حياتنا؟" إلى "كيف نفعل ذلك؟ كيف نوقظ إمكاناتنا الاستثنائية في الحياة اليومية؟" تشكل الإجابة على هذا السؤال الأساس لهذا الكتاب: أن تصبح خارقًا للطبيعة: كيف يفعل الناس العاديين ما هو غير عادي.

الدكتور جو ديسبينزا هو طبيب وعالم وصوفى معاصر. وهو أيضًا مُركِّب للمعلومات يتمتع برؤية تمتد إلى ما هو أبعد من حدود تخصص علمي واحد. من خلال الاستفادة من مجالات متنوعة من العلوم المتينة، مثل علم الوراثة، وعلم الأحياء الجزيئي، وأمراض القلب العصبية، والفيزياء الكمومية، يتجاوز جو الحدود التقليدية التي كانت تفصل بين التفكير العلمي والخبرة الإنسانية في الماضي. وبذلك يفتح الباب أمام نموذج جديد جريء للتمكين الذاتي - طريقة للتفكير والعيش بناءً على ما نشعر أنه ممكن في حياتنا، وكذلك ما نقبله كحقيقة علمية. تعيد هذه الحدود الجديدة للإمكانات المحققة تعريف ما يعنيه أن تكون إنسانًا كامل التمكين والسعة. وهي حدود تبشر بالخير الجميع من ربات البيوت والطلاب والعمال المهرة إلى العلماء والمهندسين وأخصائيي الرعاية الصحية.

والسبب في هذا الجذب الواسع هو أن عمل جو اليوم يوازي نموذجًا مثبتًا استخدمه المعلمون بنجاح مع طلابهم لعدة قرون. فكرة النموذج بسيطة - بمجرد أن يكون لدينا تجربة مباشرة لإمكانات أكبر، فإنها تحررنا من تبني هذه الإمكانات في حياتنا اليومية. الكتاب الذي تحمله بين يديك، أن تصبح خارقًا للطبيعة، هو أول دليل من نوعه يقوم بذلك على وجه التحديد: فهو يقودنا في رحلة خطوة بخطوة لتحقيق أكبر إمكاناتنا في الجسم والصحة والعلاقات والغرض من الحياة ويسمح لنا بالقيام بهذه الرحلة بوتيرتنا الخاصة.

لقد رأيت بنفسي في جدران كهف على هضبة التبت كيف تم استخدام نفس النموذج من قبل أحد أساتذة اليوغا العظماء في الماضي لتحرير طلابه من معتقداتهم المحدودة. لا يزال إرث تعليمه حتى

اليوم، محفوظًا في الصخرة الأصلية التي وفرت كل من المنزل والفصل الدراسي للمعلم قبل ثمانية قرون.

❖ ❖ ❖

في ربيع عام 1998 قمت بتسهيل رحلة حج جماعية إلى مرتفعات التبت الغربية. قادنا طريقنا مباشرة إلى الكهف البعيد لشاعر القرن الحادي عشر، الصوفي، واليوغي، أوجيتسون ميلاريبا، المعروف في يومه ببساطة باسم ميلاريبا.

علمت لأول مرة عن اليوغا الأسطوري عندما كنت طالباً لصوفي سيخي أصبح معلمي لليوغا في الثمانينيات. لسنوات درست الغموض المحيط بحياة ميلاريبا - كيف جاء من عائلة متميزة ومع ذلك اختار التخلي عن ممتلكاته الدنيوية؛ الظروف الوحشية والمأساوية لفقدان عائلته وأحبائه في العنف الجماعي؛ وكيف أدى انتقامه، ومعاناته اللاحقة، إلى تراجعه في جبال الهيمالايا، حيث اكتشف إمكاناته الاستثنائية كـ يوغي مخلص. أردت أن أرى بنفسي المكان الذي انتهك فيه ميلاريبا قوانين الفيزياء ليثبت لنفسه، ولطلابه، أننا مقيدون في حياتنا فقط بحدود معتقداتنا. بعد تسعة عشر يومًا من رحلتي، أتيحت لي الفرصة للقيام بذلك بالضبط.

بعد التأقلم مع الرطوبة أحادية الرقم والارتفاعات التي تزيد عن 15,000 قدم فوق مستوى سطح البحر، وجدت نفسي بالضبط في المكان الذي وقف فيه ميلاريبا أمام طلابه قبل 800 عام. مع وجهي على بعد بوصات فقط من جدار الكهف، كنت أحدق مباشرة في اللغز الذي لم يتم حله والذي لم يتمكن العلماء المعاصرون من شرحه أو تكراره. في هذا المكان بالضبط، وضع ميلاريبا يده المفتوحة أولاً على الصخرة على مستوى الكتف تقريبًا، ثم استمر في دفع يده إلى الجدار أمامه، كما لو أن الحجر لم يكن موجودًا! عندما فعل ذلك، أصبحت الصخرة تحت راحتيه ناعمة ومرنة، مما أفسح المجال لضغط دفعه. وكانت النتيجة انطباعًا مثاليًا ليد اليوغي التي تُركت في الصخرة لطلابه آنذاك، وعلى مر القرون، لرؤيتها. بمسح أضواءنا عبر جدران وسقف الكهف، يمكننا أن نرى المزيد من انطباعات اليد التي توضح أن ميلاريبا قد قدم هذا العرض في أكثر من مناسبة.

وعندما فتحت راحة يدي ودفعتها إلى الانطباع، شعرت بأصابعي تتخذ شكل أصابع اليوغي، على وجه التحديد في الوضع الذي اتخذته يده قبل ثمانية قرون. كان الملاءمة مثالية لدرجة أن أي شك كان لدي حول صحة بصمة اليد اختفى بسرعة. كان شعورًا متواضعًا وملهمًا في نفس الوقت. على الفور، تحولت أفكاري إلى الرجل نفسه. أردت أن أعرف ما كان يحدث له عندما اشتبك مع الصخرة. فيم كان يفكّر؟ ربما الأهم من ذلك، ما الذي كان يشعر به؟ كيف تحدى "القوانين" الفيزيائية التي تخبرنا أن اليد والصخرة لا يمكن أن تشغل نفس المكان في نفس الوقت؟

كما لو كان يقرأ ذهني، أجاب دليلي التبتي على أسئلتي قبل أن أسأله حتى. "إن تأمل الغيشي [المعلم العظيم] يعلم أنه جزء من الصخرة، وليس منفصلاً عنها. لا يمكن أن تحتويه الصخرة. بالنسبة للغيشي، يمثل هذا الكهف مكانًا للتجربة، وليس حاجزًا محدودًا. في هذا المكان هو حر ويمكنه التحرك كما لو أن الصخرة غير موجودة". كانت كلمات دليلي منطقية تمامًا. عندما رأى طلاب ميلاريبا

معلمهم يحقق شيئًا قالت المعتقدات التقليدية إنه غير ممكن، واجهوا نفس المعضلة في يومهم التي تواجه كل واحد منا اليوم عندما نختار تحرير أنفسنا من معتقداتنا المقيدة.

المعضلة هي هذه: إن التفكير الذي تبنته الأسرة والأصدقاء والمجتمع في أيام الطالب كان ينظر إلى العالم من حيث القيود والحدود. وشمل ذلك الاعتقاد بأن جدار الكهف هو حاجز أمام لحم جسم الإنسان. ومع ذلك، عندما دفع ميلاريبا يده في الصخرة، تبين لطلابه أن هناك استثناءات لمثل هذه "القوانين". المفارقة هي أن كلا الطريقتين في رؤية العالم صحيحة تمامًا. يعتمد كل منها على الطريقة التي نختارها للتفكير في أنفسنا في لحظة معينة.

عندما ضغطت بيدي على الانطباع الذي تركه اليوغي لطلابه منذ زمن بعيد، سألت نفسي: هل نحن مقيدين في حياتنا اليوم بنفس المعتقدات المحدودة التي عانى منها طلاب ميلاريبا في أيامهم؟ وإذا كان الأمر كذلك، فكيف نوقظ القدرة على تجاوز معتقداتنا المحدودة؟

لقد وجدت أنه عندما يكون هناك شيء حقيقي في الحياة، تظهر هذه الحقيقة بعدة طرق. لهذا السبب ليس من المستغرب أن تؤدي الوثائق العلمية من اكتشافات جو في الفصل الدراسي إلى نفس الاستنتاج الذي توصل إليه ميلاريبا، والصوفيون على مر القرون، في الماضي - أن الكون "هو" كما هو، وأجسادنا "هي" كما هي، وظروف حياتنا موجودة كما هي بسبب الوعي نفسه والطريقة التي نفكر بها في أنفسنا في عالمنا. لقد شاركت قصة ميلاريبا لتوضيح هذا المبدأ الذي يبدو عالميًا.

مفتاح تعاليم اليوغي هو هذا: عندما نجرب بأنفسنا، أو نشهد في شخص آخر، شيئًا كنا نعتقد ذات يوم أنه مستحيل، فإننا نتحرر في معتقداتنا لتجاوز تلك القيود في حياتنا. وهذا هو بالضبط السبب في أن الكتاب الذي تحمله لديه القدرة على تغيير حياتك. من خلال إظهار كيفية قبول حلمك المستقبلي كواقعك الحالي، والقيام بذلك بطريقة يعتقد جسمك أنها تحدث "الآن"، تكتشف كيفية بدء سلسلة من العمليات العاطفية والفسيولوجية التي تعكس واقعك الجديد. تتناغم الخلايا العصبية في عقلك، والأعصاب الحسية في قلبك، وكيمياء جسمك جميعًا لتعكس التفكير الجديد، ويتم إعادة ترتيب الاحتمالات الكمومية للحياة لاستبدال الظروف غير المرغوب فيها في ماضيك بالظروف الجديدة التي قبلتها كحاضر.

وهذه هي قوة هذا الكتاب.

بأسلوب بسيط ومباشر وسهل الفهم، جمع جو ديسبينزا في مجلد واحد الاكتشافات التي غيرت النموذج العلمي لعلم الكم والتعاليم العميقة التي كرس بارعون الماضي حياتهم بأكملها لإتقانها - فهو يوضح لنا كيف نصبح خارقين للطبيعة.

جريج برادن، مؤلف
كتاب الإنسان من حيث التصميم و المصفوفة الإلهية
الأكثر مبيعًا في نيويورك تايمز

مقدمة

الاستعداد لـ أن تصبح خارقًا للطبيعة

أدرك أن كتابة هذا الكتاب تشكل خطرًا علي وعلى سمعتي. هناك بعض الأشخاص في العالم - بما في ذلك البعض في المجتمع العلمي - الذين قد يطلقون على عملي علمًا زائفًا، خاصة بعد ظهور أن تصبح خارقًا للطبيعة لأول مرة. اعتددت أن أكون قلقًا للغاية بشأن آراء هؤلاء النقاد. في الأيام الأولى من مسيرتي المهنية، كنت أكتب دائمًا مع وضع المشككين في الاعتبار، محاولًا التأكد من موافقتهم على عملي. على مستوى ما، اعتقدت أنه من المهم أن يتم قبوله من قبل هذا المجتمع. ولكن في أحد الأيام عندما كنت أقف أمام جمهور في لندن وكانت امرأة تحمل الميكروفون تروي قصتها عن كيفية تغلبها على مرضها - كيف شفت نفسها من خلال الممارسات التي كتبتها في كتب أخرى - كان لدي تَجَلٍّ.

أصبح من الواضح جدًا أن هؤلاء المتشككين والعلماء الجامدين الذين لديهم معتقداتهم الخاصة حول ما هو ممكن لن يحبوني أو عملي بغض النظر عما أفعله. بمجرد أن أدركت ذلك، عرفت أنني كنت أهدر الكثير من طاقتي الحيوية. لم أعد مهتمًا بإقناع تلك الثقافة على وجه الخصوص - وخاصة تلك التي تدرس ما هو عادي وطبيعي - بشأن الإمكانات البشرية. كنت شغوفًا تمامًا بأي شيء غير طبيعي، وأردت دراسة ما هو خارق للطبيعة. لقد أوضحت تمامًا أنه يجب علي التخلي عن جهودي العقيمة لإقناع هذا المجتمع بأي شيء وبدلاً من ذلك توجيه طاقتي إلى جزء آخر كامل من السكان يؤمنون بالإمكانية ويريدون الاستماع إلى ما يجب أن أشاركه.

يا له من ارتياح لتبني هذه الفكرة بالكامل والتخلي عن أي محاولة لإحداث فرق في ذلك العالم الآخر. كما استمعت إلى السيدة الحلوة في لندن، التي لم تكن زاهدة أو راهبة أو أكاديمية أو عالمة، كنت أعرف أنها عندما تحكي قصتها للجمهور، كانت تساعد الآخرين على رؤية جزء من أنفسهم فيها. قد يعتقد أولئك الذين يسمعون رحلتها أنه سيكون من الممكن لهم تحقيق الشيء نفسه. أنا في مرحلة من حياتي حيث أنا بخير مع الناس الذين يقولون أي شيء عني - وبالتأكيد لدي عيوب

- لكنني أعرف الآن، أكثر من أي وقت مضى، أنني أحدث فرقًا في حياة الناس. أقول ذلك بتواضع تام. لقد عملت لسنوات في أخذ المعلومات العلمية المعقدة وجعلها بسيطة بما يكفي للناس لتطبيقها على حياتهم.

في الواقع، في السنوات الأربع الماضية، مررت أنا وفريقي من الباحثين وطاقم عملي بخطوات واسعة لقياس هذه التحولات في بيولوجيا الناس وتسجيلها وتحليلها علميًا لإثبات للعالم أن عامة الناس

يمكنهم القيام بما هو غير عادي. يدور هذا الكتاب حول أكثر من مجرد الشفاء، على الرغم من أنه يتضمن قصصًا عن أشخاص أجروا تغييرات كبيرة في صحتهم وعكسوا الأمراض بالفعل - إلى جانب الأدوات التي تحتاجها للقيام بنفس الشيء. أصبحت هذه الإنجازات شائعة جدًا في مجتمع طلابنا. المادة التي أنت على وشك قراءتها تعيش خارج الاتفاقية ولا يتم رؤيتها أو فهمها عادة من قبل معظم العالم. يعتمد محتوى هذا الكتاب على تطور التعاليم والممارسات التي بلغت ذروتها في قدرة طلابنا على الخوض بشكل أعمق في أكثرها صوفية. وبالطبع، آمل أن يربط عالم العلوم بعالم التصوف.

كتبت هذا الكتاب لأخذ ما اعتقدت دائمًا أنه ممكن إلى المستوى التالي من الفهم. أردت أن أثبت للعالم أنه يمكننا خلق حياة أفضل لأنفسنا - وأننا لسنا كائنات خطية تعيش حياة خطية، بل كائنات ذات أبعاد تعيش حياة ذات أبعاد. نأمل أن تساعدك قراءته على فهم أن لديك بالفعل كل التشريح والكيمياء وعلم وظائف الأعضاء الذي تحتاجه لتصبح خارقًا للطبيعة، كامنًا بداخلك، ينتظر أن يتم إيقاظه وتنشيطه.

في الماضي، ترددت في الحديث عن عالم الواقع هذا لأنني خشيت أن يؤدي ذلك إلى تقسيم الجمهور بناءً على معتقداتهم الشخصية. ومع ذلك، كنت أرغب في كتابة هذا الكتاب لفترة طويلة الآن. على مر السنين، كان لدي تجارب صوفية غنية للغاية غيرتني إلى الأبد. لقد أثرت هذه الأحداث الداخلية على من أنا اليوم. أريد أن أقدمك إلى عالم الأبعاد هذا و أريك بعض القياسات التي أخذناها والدراسات التي أجريناها في ورش العمل المتقدمة لدينا في جميع أنحاء العالم. بدأت في جمع البيانات عن طلابنا في ورش العمل هذه لأننا شهدنا تغييرات كبيرة في صحتهم، وكنت أعرف أنهم كانوا يغيرون بيولوجيتهم أثناء التأملات - في الوقت الفعلي.

لدينا الآلاف والآلاف من عمليات مسح الدماغ التي تثبت أن هذه التغييرات لم يتم تخيلها في أذهانهم فحسب، بل حدثت بالفعل في أدمغتهم. أنجز العديد من الطلاب الذين قمنا بقياسهم هذه التغييرات في غضون أربعة أيام (طول ورش العمل المتقدمة لدينا). أخذت الفرق العلمية التي جمعتها تسجيلات مسح الدماغ باستخدام قياسات تخطيط كهربية الدماغ (EEG) الكمية قبل وبعد ورش العمل بالإضافة إلى القياسات في الوقت الفعلي أثناء التأملات والممارسات نفسها. لم أكن معجبًا بالتغييرات فحسب، بل صدمت بها - كانت دراماتيكية.

تعمل أدمغة طلابنا بطريقة أكثر تزامنًا وتماسكًا بعد المشاركة في الخلوات المتقدمة في جميع أنحاء العالم. يساعدهم هذا النظام المتزايد في أجهزتهم العصبية على أن يكونوا واضحين جدًا بشأن المستقبل الذي يمكنهم إنشاؤه، وهم قادرون على الحفاظ على هذه النية بغض النظر عن الظروف في بيئتهم الخارجية. وعندما تعمل أدمغتهم بشكل صحيح، فإنهم يعملون بشكل صحيح. سأقدم بيانات علمية توضح مدى تحسن أدمغتهم في غضون أيام قليلة - مما يعني أنه يمكنك فعل الشيء نفسه لعقلك.

في نهاية عام 2013، بدأ شيء غامض يحدث. لقد بدأنا في رؤية تسجيلات مسح الدماغ التي حيرت الباحثين وعلماء الأعصاب الذين جاءوا إلى فعالياتنا لدراسة عملي. لم يتم تسجيل الكمية العالية من الطاقة في الدماغ التي كنا نسجلها أثناء وجود الطالب في تأملات معينة حتى هذه المرحلة. ومع ذلك، كنا نرى هذه القراءات خارج المخططات مرارًا وتكرارًا.

عندما قابلنا المشاركين، أفادوا أن تجربتهم الذاتية أثناء التأمل كانت حقيقية وصوفية للغاية، وأن

هذا إما غير نظرتهم للعالم بشكل عميق أو أدى إلى تحسين صحتهم بشكل كبير. عرفت في تلك اللحظات أن هؤلاء المشاركين كانوا يخوضون تجارب سامية في عالمهم الداخلي للتأمل والتي كانت أكثر واقعية من أي شيء آخر.

من أي وقت مضى في عالمهم الخارجي. وكنا نلتقط تلك التجارب الذاتية بموضوعية.

لقد أصبح ذلك أمرًا طبيعيًا جديدًا بالنسبة لنا الآن، وفي الواقع، يمكننا في كثير من الأحيان التنبؤ بموعد حدوث هذه السعات العالية من الطاقة في الدماغ، بناءً على مؤشرات وعلامات معينة رأيناها منذ سنوات حتى الآن. في هذه الصفحات، أريد أن أزيل الغموض عن ماهية الحصول على تجربة متعددة الأبعاد بالإضافة إلى توفير العلوم والبيولوجيا والكيمياء للأعضاء والأنظمة والناقلات العصبية التي تجعل هذا يحدث. آمل أن تعطيك هذه المعلومات خريطة طريق لكيفية إنشاء مثل هذه التجارب لنفسك.

لقد سجلنا أيضًا تغييرات مذهلة في تقلب معدل ضربات القلب (HRV). هذا عندما نعرف أن الطالب يفتح قلبه ويحافظ على مشاعر مرتفعة مثل الامتنان والإلهام والفرح واللطف والتقدير والرحمة، مما يتسبب في نبض القلب بطريقة متماسكة - أي بالإيقاع والنظام والتوازن. نحن نعلم أن الأمر يتطلب نية واضحة (دماغ متماسك) وعاطفة مرتفعة (قلب متماسك) للبدء في تغيير بيولوجيا الشخص من العيش في الماضي إلى العيش في المستقبل. يبدو أن هذا المزيج من العقل وجسم الأفكار والمشاعر يؤثر أيضًا على المادة. وهذه هي الطريقة التي تخلق بها الواقع.

لذلك إذا كنت ستؤمن حقًا بمستقبل تتخيله من كل قلبك، دعنا نتأكد من أنه مفتوح ومفعل بالكامل. لماذا لا، من خلال الممارسة والتعليقات الكمية، تجيد القيام بذلك وتجعله مهارة؟

لذلك عقدنا شراكة مع معهد هارت ماث (HMI)، وهو مجموعة حادة من الباحثين المقيمين في بولدر كريك، كاليفورنيا، الذين ساعدونا في قياس استجابات الآلاف من المشاركين لدينا. نرغب في أن يطور طلابنا القدرة على تنظيم حالة داخلية مستقلة عن الظروف في بيئتهم الخارجية ومعرفة متى يخلقون تماسك القلب ومتى لا يكونون كذلك. وبعبارة أخرى، عندما نقيس تلك التغييرات الداخلية، يمكننا أن نقول للشخص أنه خلق نمطًا أكثر توازناً في قياس القلب وأنه يقوم بعمل رائع ويجب أن يستمر في فعل ما يفعله بالضبط. أو يمكننا أن نخبرهم بأنهم لا يقومون بأي تغييرات بيولوجية ومن ثم نقدم لهم التعليمات المناسبة ونوفر لهم العديد من الفرص للتدرب على التحسن في هذه العملية. هذا ما تفعله ردود الفعل؛ فهي تساعدنا على معرفة متى نفعل شيئًا بشكل صحيح ومتى لا نفعل.

عندما نتمكن من تغيير بعض المشاعر أو الأفكار داخلنا، يمكننا أن نرى تغييرات خارجنا، وعندما نلاحظ أننا فعلنا ذلك بشكل صحيح، سننتبه إلى ما فعلناه ونفعله مرة أخرى. يخلق هذا الإجراء عادة بناءة. من خلال إظهار كيفية أداء الآخرين لمثل هذه المآثر، أريد أن أظهر لك مدى قوتك.

يعرف طلابنا كيفية التأثير على الجهاز العصبي اللاإرادي (ANS)- النظام الذي يحافظ على الصحة والتوازن من خلال الاعتناء تلقائيًا بجميع وظائفنا الجسدية بينما لدينا الإرادة الحرة لعيش حياتنا. هذا النظام اللاواعي هو الذي يمنحنا صحتنا ويعطي الحياة لأجسادنا. بمجرد أن نعرف كيفية الوصول إلى هذا النظام، لا يمكننا فقط تحسين صحتنا، ولكن يمكننا أيضًا تحويل السلوكيات والمعتقدات والعادات المقيدة للذات غير المرغوب فيها إلى سلوكيات ومعتقدات وعادات أكثر إنتاجية.

سأقدم بعض البيانات التي كنا نجمعها لسنوات.

لقد علمنا طلابنا أيضًا أنه عندما يخلقون تماسك القلب، فإن قلوبهم تخلق مجالًا مغناطيسيًا قابلاً للقياس يتجاوز أجسادهم. هذا المجال المغناطيسي هو طاقة، وهذه الطاقة هي تردد، وجميع الترددات تحمل المعلومات. يمكن أن تكون المعلومات التي يتم حملها على هذا التردد نية أو فكرة يمكن أن تؤثر على قلب شخص آخر في مكان مختلف عن طريق تحريكه إلى التماسك والتوازن. سأريك دليلًا على أن مجموعة من الأشخاص الذين يجلسون في غرفة معًا يمكن أن يؤثروا على الآخرين الذين يجلسون على مسافة ما في نفس الغرفة للدخول في تماسك القلب في نفس الوقت بالضبط. تظهر الأدلة بوضوح أننا ملزمون بمجال غير مرئي من الضوء والمعلومات التي تؤثر علينا وعلى الآخرين.

بالنظر إلى ذلك، تخيل ما يمكن أن يحدث عندما نفعل ذلك جميعًا في نفس الوقت لتغيير العالم. هذا بالضبط ما نصل إليه كمجتمع من الأفراد المتحمسين لإحداث فرق في مستقبل هذه الأرض والناس وأشكال الحياة الأخرى التي تسكنها. لقد أنشأنا تماسك المشروع، حيث يجتمع الآلاف من الناس في نفس الوقت بالضبط في نفس اليوم لزيادة تواتر هذا الكوكب وكل من يعيش هنا. يبدو ذلك مستحيلاً؟ بتاتًا. أكثر من 23 مقالة تمت مراجعتها من قبل أقران وأكثر من 50 مشروعًا لتجمع السلام أن مثل هذه الأحداث يمكن أن تقلل من حوادث العنف والحرب والجريمة وحوادث المرور وفي الوقت نفسه تزيد من النمو الاقتصادي.[1] أمنيتي هي أن أوضح لك علم كيف يمكنك المساهمة في تغيير العالم.

لقد قمنا أيضًا بقياس الطاقة في الغرفة خلال ورش العمل وشاهدت كيف تتغير عندما يكون لديك مجتمع من 550 إلى 1500 شخص يرفعون طاقتهم معًا ويخلقون تماسك القلب والدماغ. لقد شهدنا تغييرات كبيرة مرارًا وتكرارًا. على الرغم من أن الأداة التي نستخدمها لقياس ذلك لم تتم الموافقة عليها من قبل المجتمع العلمي في الولايات المتحدة، فقد تم الاعتراف بها في بلدان أخرى، بما في ذلك روسيا. في كل حدث، نحن مندهشون بشكل رائع من كمية الطاقة التي تمكنت مجموعات معينة من إظهارها.

لقد قمنا أيضًا بتقييم المجال غير المرئي للطاقة الحيوية المحيطة بجسم الآلاف من الطلاب لتحديد ما إذا كان بإمكانهم زيادة مجال الضوء الخاص بهم. في نهايةالمطاف، كل شيء في كوننا المادي ينبعث منه دائمًا الضوء والمعلومات - بما في ذلك أنت. عندما تعيش في وضعية البقاء على قيد الحياة تحت وطأة هرمونات التوتر (مثل الأدرينالين)، فإنك تستمد من هذا المجال غير المرئي من الطاقة وتحوله إلى كيمياء - وبينما تفعل ذلك، ينكمش المجال المحيط بجسمك. اكتشفنا قطعة متقدمة جدًا من المعدات التي يمكنها قياس انبعاث الفوتونات (جسيمات الضوء) لتحديد ما إذا كان الشخص يبني مجالاً ضوئيًا حوله أو يقلل من مجال الضوء الخاص به.

عندما ينبعث المزيد من الضوء، يكون هناك المزيد من الطاقة - وبالتالي المزيد من الحياة. عندما يكون لدى الشخص كمية أقل من الضوء والمعلومات المحيطة بجسمه، فإنه يكون أكثر مادة وبالتالي ينبعث منه طاقة حيوية أقل. تثبت الأبحاث المكثفة أن خلايا الجسم والأنظمة المختلفة تتواصل ليس فقط من خلال التفاعلات الكيميائية التي نعرفها، ولكن أيضًا من خلال مجال الطاقة المتماسكة (الضوء) الذي يحمل رسالة (معلومات) تجعل البيئة داخل الخلية وحولها تعطي تعليمات للخلايا الأخرى والنظم

البيولوجية.[2]لقد قمنا بقياس كمية الطاقة الحيوية التي تنبعث من أجسام طلابنا بسبب التغييرات الداخلية التي قاموا بها أثناء تأملاتنا، وأريد أن أريكم التغييرات التي يمكنهم إجراؤها في أربعة أيام فقط أو أقل.

مراكز أخرى في جسمك إلى جانب القلب تخضع أيضًا لسيطرة الجهاز العصبي اللاإرادي - أسميها مراكز الطاقة. لكل منها تردده الخاص، وغايته أو وعيه الخاص، وغدده الخاصة، وهرموناته الخاصة، وكيمياءه الخاصة، ودماغه الصغير الفردي، وبالتالي عقله الفريد. يمكنك التأثير على هذه المراكز لتعمل بطريقة أكثر توازناً وتكاملاً. ولكن للقيام بذلك، يجب أن تتعلم أولاً كيفية تغيير موجات الدماغ حتى تتمكن من الدخول إلى نظام التشغيل اللاواعي هذا. في الواقع، الانتقال من موجات الدماغ بيتا (حيث يحلل الدماغ المفكر باستمرار ويضع الكثير من الاهتمام على العالم الخارجي) إلى موجات الدماغ ألفا (التي تشير إلى أنك تضع المزيد من الاهتمام بهدوء على العالم الداخلي) هو المفتاح. من خلال إبطاء موجات دماغك بوعي، يمكنك برمجة الجهاز العصبي اللاإرادي بسهولة أكبر. لقد تعلم الطلاب الذين قاموا بممارسات التأمل المختلفة على مر السنين كيفية تغيير موجات الدماغ بالإضافة إلى شحذ نوع التركيز الذي يتطلبه التواجد لفترة كافية لإنتاج تأثيرات قابلة للقياس. لقد اكتشفنا أداة يمكنها قياس هذه التغييرات، ومرة أخرى، سأريك بعض الأبحاث.

لقد قمنا أيضًا بقياس العديد من العلامات البيولوجية المختلفة المتعلقة بتغيير التعبير الجيني (عملية تعرف باسم إجراء تغييرات جينية). في هذا الكتاب، ستتعلم أنك لست في الواقع مدينًا لجيناتك، وأن التعبير الجيني قابل للتغيير - بمجرد أن تبدأ في التفكير والتصرف والشعور بشكل مختلف. أثناء فعالياتنا، يترك الطلاب حياتهم المألوفة لمدة أربعة إلى خمسة أيام ليقضوا وقتًا في بيئة لا تذكرهم بالشخص الذي يعتقدون أنهم عليه. عند القيام بذلك، يفصلون أنفسهم عن الأشخاص الذين يعرفونهم، والأشياء التي يمتلكونها، والسلوكيات التلقائية التي يظهرونها في حياتهم اليومية، والأماكن التي يذهبون إليها بشكل روتيني، ويبدأون في تغيير حالاتهم الداخلية من خلال أربعة أنواع مختلفة من التأملات - المشي والجلوس والوقوف والاستلقاء. ومن خلال كل واحدة من هذه، يتعلمون أن يصبحوا شخصًا آخر.

نحن نعلم أن هذا صحيح لأن دراساتنا تظهر تغييرات كبيرة في التعبير الجيني لطلابنا، ثم أبلغوا عن تغييرات كبيرة في صحتهم. بمجرد أن نتمكن من إظهار نتائج قابلة للقياس لشخص ما تثبت أنه قد تغير بالفعل النواقل العصبية والهرمونات والجينات والبروتينات والإنزيمات من خلال الفكر وحده، فإنه يمكن أن يبرر جهوده بشكل أفضل ويثبت لنفسه أنه يتحول بالفعل.

بينما أشارك هذه الأفكار معك في هذا الكتاب، وأرشدك خلال العملية وأشرح العلم وراء العمل الذي نقوم به ولماذا، ستتعلم الكثير من المعلومات التفصيلية إلى حد ما. لكن لا تقلق: سأراجع بعض المفاهيم الأساسية في فصول مختلفة. أفعل ذلك عن قصد لتذكيرك بما تعلمته بالفعل حتى نتمكن من بناء نموذج أكبر للفهم في تلك اللحظة. في بعض الأحيان قد تكون المواد التي أقدمها صعبة. لأنني قمت بتدريس هذه المادة للجمهور لسنوات، أعلم أنها يمكن أن تكون كثيرة. سأقوم بمراجعة وتذكيرك بما تعلمته حتى لا تضطر إلى العودة إلى الكتاب للبحث عن المعلومات، على الرغم من أنه يمكنك دائمًا مراجعة الفصول السابقة إذا كنت تشعر أنك بحاجة إلى ذلك. بالطبع، ستوجهك كل هذه المعلومات لتحولك الشخصي. لذلك كلما تمكنت من استيعاب هذه المفاهيم بشكل أفضل، كلما كان من

الأسهل عليك الاستسلام للتأملات في نهاية معظم الفصول، واستخدامها كأدوات للحصول على تجربتك الشخصية.

ما هو بالداخل هو كتاب؟

في **الفصل الأول**، أحكي لك ثلاث قصص ستمنحك فهمًا أساسيًا لما يعنيه أن تصبح خارقًا للطبيعة. في القصة الأولى، ستلتقي بامرأة تدعى آنا أصيبت بالعديد من الحالات الصحية الخطيرة بسبب صدمة أبقتها راسخة في الماضي. أثارت عواطف التوتر على جيناتها، وخلقت الهرمونات المقابلة بعض الظروف الصحية الصعبة للغاية بالنسبة له. إنها قصة صعبة للغاية. لقد اخترت هذه القصة عن قصد وأدرجت جميع تفاصيلها لأنني أردت أن أثبت لك أنه بغض النظر عن مدى سوء الأمور، لديك القدرة على تغييرها - تمامًا كما فعلت هذه المرأة المذهلة. طبقت العديد من التأملات في هذا الكتاب لتعديل شخصيتها وشفاء نفسها. بالنسبة لي، هي المثال الحي للحقيقة. لكنها ليست الوحيدة التي استمرت في التغلب على نفسها يوميًا حتى أصبحت شخصًا آخر. إنها تنضم إلى مجموعة طلابية كاملة من المشاركين الذين فعلوا الشيء نفسه - وإذا كان بإمكانهم القيام بذلك، فيمكنك أنت أيضًا.

أشارك أيضًا قصتين من قصصي الشخصية هنا - تجارب غيرتني على مستوى عميق جدًا. يدور هذا الكتاب حول الصوفية بقدر ما يدور حول الشفاء وخلق فرص جديدة في حياتنا. أشارك هذه القصص لأنني أريد أن أثيركم لما هو ممكن عندما نترك هذا العالم من الزمكان (العالم النيوتوني الذي تعلمناه في فصل العلوم في المدرسة الثانوية) وننشط غدتنا الصنوبرية حتى نتمكن من الانتقال إلى عالم الزمكان (العالم الكمومي). كان لدى العديد من طلابنا تجارب صوفية ومتعددة الأبعاد مماثلة، والتي بدت حقيقية مثل هذا الواقع المادي.

نظرًا لأن النصف الثاني من الكتاب يتعمق في الفيزياء وعلم الأعصاب وعلم الغدد الصماء العصبية وحتى علم الجينات الوراثية لكيفية حدوث ذلك، آمل أن تثير هذه القصص فضولك، وتعمل كمثيرات لفتح عقلك على ما هو ممكن. هناك مستقبل لك - أنت الموجود بالفعل في لحظة الحاضر الأبدية - الذي يدعو نفسه/نفسها في الواقع إلى أنت الأكثر ألفة به الذي يقرأ هذا الكتاب. وأنك في المستقبل ستكون أكثر حبًا، وأكثر تطورًا، وأكثر وعيًا، وأكثر حضورًا، وأكثر لطفًا، وأكثر حيوية، وأكثر انتباهًا، وأكثر إرادة، وأكثر ارتباطًا، وأكثر خرقاً للطبيعة، وأكثر اكتمالاً. هذا هو من ينتظر منك أن تغير طاقتك لتتناسب مع طاقته على أساس يومي حتى تتمكن من العثور على نفسك المستقبلية - التي توجد بالفعل في الأبدية الآن.

يغطي **الفصل الثاني** أحد موضوعاتي المفضلة. لقد كتبتها حتى تتمكن من فهم ما يعنيه أن تكون في اللحظة الحالية. نظرًا لأن جميع الإمكانات في البعد الخامس المعروفة باسم الكم (أو المجال الموحد) موجودة في اللحظة الحالية الأبدية، فإن الطريقة الوحيدة التي يمكنك من خلالها إنشاء حياة جديدة أو شفاء جسمك أو تغيير مستقبلك الذي يمكن التنبؤ به هي تجاوز نفسك.

تصل هذه اللحظة الأنيقة - التي شهدناها في آلاف عمليات مسح الدماغ - عندما يستسلم الشخص أخيرًا لذكرى نفسه من أجل شيء أكبر. يقضي الكثير من الناس معظم حياتهم دون وعي في اختيار

العيش بنفس الروتين على أساس منتظم، أو أنهم يغازلون ماضيهم تلقائيًا، ويشعرون بنفس الطريقة كل يوم. ونتيجة لذلك، فإنهم يبرمجون دماغهم وجسمهم ليكونوا في مستقبل يمكن التنبؤ به أو ماضٍ مألوف، ولا يعيشون أبدًا في اللحظة الحالية. يتطلب الأمر ممارسة للوصول إلى هناك ولكنه يستحق دائمًا الجهد المبذول. إن العثور أخيرًا على النقطة المثالية للحظة الحالية السخية سوف يتطلب منك ممارسة إرادة أعظم من أي من برامجك التلقائية، ولكنني سأشجعك في كل خطوة على الطريق.

يبدأ الفصل بمراجعة أساسية لبعض المبادئ العلمية حتى نتمكن من إنشاء مصطلحات مشتركة لتطوير نماذج للفهم في جميع أنحاء الكتاب. سأجعل الأمر بسيطًا جدًا. إن الحديث عن وظيفة الدماغ (أي العقل)، والخلايا والشبكات العصبية، وأجزاء مختلفة من الجهاز العصبي، والمواد الكيميائية، والعواطف والتوتر، وموجات الدماغ، والانتباه والطاقة، وعدد قليل من الموضوعات الأخرى ضروري للوصول إلى المكان الذي تريد الذهاب إليه. يجب أن أضع اللغة لشرح سبب قيامنا بما نقوم به قبل أن أعلمك كيفية القيام بذلك في التأملات التي تظهر في جميع أنحاء الكتاب. إذا كنت تريد معلومات أكثر وضوحًا وتعمقًا، فأنا أدعوك إلى قراءة أي من كتبي السابقة (بما في ذلك كسر عادة أن تكون نفسك وأنت الدواء الوهمي).

الفصل الثالث هو مقدمتك للعالم الكمي - البعد الخامس. أريدك أن تفهم أن هناك مجالًا غير مرئي للطاقة والمعلومات موجود خارج هذا العالم ثلاثي الأبعاد من المكان والزمان - وأننا قادرون على الوصول إليها. في الواقع، بمجرد أن تكون في اللحظة الحالية وتدخل هذا العالم، الموجود خارج حواسك، فأنت الآن جاهز لخلق واقعك المقصود. عندما تتمكن من إبعاد كل انتباهك عن جسمك، والأشخاص في حياتك، والأشياء التي تمتلكها، والأماكن التي تذهب إليها، وحتى الوقت نفسه، ستتنسى حرفيًا هويتك التي تم تشكيلها من خلال العيش كجسم في هذا المكان والزمان.

في هذه اللحظة، بصفتك وعيًا نقيًا، تدخل عالمًا يسمى المجال الكمي - الموجود خارج هذا المكان والزمان. لا يمكنك الدخول إلى هذا المكان غير المادي بمشاكلك أو اسمك أو مواعيدك وروتينك أو ألمك أو عواطفك. لا يمكنك الدخول كجسم - يجب أن تدخل كأي جسم. في الواقع، بمجرد أن تعرف كيفية نقل وعيك من المعروف (العالم المادي) إلى المجهول (عالم الاحتمال غير المادي) وتصبح مرتاحًا هناك، يمكنك تغيير طاقتك لتتناسب مع تردد أي إمكانات في المجال الكمي الموجود بالفعل هناك. (تنبيه مفسد: في الواقع، جميع الاحتمالات المستقبلية موجودة هناك، لذا يمكنك إنشاء ما تريد.) عندما يحدث تطابق اهتزازي بين طاقتك وطاقة هذا الجهد الذي تختاره في المجال الموحد، ستجذب هذه التجربة إليك. سأريك كيف يعمل كل شيء.

ينتهي الفصل الثالث بوصف موجز للتأمل الذي طورته للمساعدة في إعطائك تجربة فعلية للكم. سينتهي كل فصل من فصول التدريس من هذه النقطة أيضًا بوصف موجز لتأمل مختلف. إذا كنت ترغب في المتابعة أثناء إرشادك، يمكنك شراء قرص مضغوط أو تنزيل تسجيل صوتي لأي من هذه التأملات من موقع الويب الخاص بي، **drjoedispenza.com**. بالطبع، يمكنك أيضًا اختيار تجربة أي من التأملات في هذا الكتاب بنفسك، دون الاستماع إلى تسجيل. لهذا الغرض، قمت بتوفير أوصاف مفصلة مجانية مع إعطاء خطوات كل من هذه التأملات على موقع الويب الخاص بي على **www.becomingsupernatural.com/meditation-information/**.

إذا كنت تتأمل بمفردك، فإنني أوصيك بالاستماع إلى الموسيقى أثناء قيامك بذلك. أفضل نوع من

الموسيقى هو بدون غناء، وأنا أفضل البطيء والنشوة. من الأفضل استخدام الموسيقى التي تمنعك من التفكير والتي لا تثير ذكريات الماضي. ستجد قائمة موسيقى مقترحة على موقعي الإلكتروني، مذكورة سابقًا.

في **الفصل الرابع**، أقدم لكم أحد أكثر التأملات شعبية في مجتمعنا. يطلق عليه نعمة مراكز الطاقة. يخضع كل مركز لسيطرة الجهاز العصبي اللاإرادي. سأعطيك علمًا عن كيفية برمجة هذه المراكز للصحة وأكبر فائدة أثناء التأمل. إذا كنت تقوم بتأملات المستوى التمهيدي حيث تركز انتباهك على أجزاء مختلفة من جسمك والمكان المحيط بجسمك، فأريدك أن تعرف أن كل تدريبك كان لهذا التأمل. ممارسة ساعدتك على صقل مهاراتك في تركيز انتباهك وتغيير موجات دماغك حتى تتمكن من الدخول إلى نظام تشغيل الجهاز العصبي اللاإرادي. بمجرد وصولك إلى هناك، يمكنك برمجة نظام التشغيل بالأوامر الصحيحة لشفائك، وتحقيق التوازن بين صحتك، وتحسين طاقتك وحياتك.

في **الفصل الخامس**، أقدم لكم التنفس الذي نستخدمه في بداية العديد من تأملاتنا. يمكّنك هذا التنفس من تغيير طاقتك، وتشغيل تيار كهربائي عبر جسمك، وإنشاء مجال كهرومغناطيسي أكثر قوة من حولك. كما سأشرح، فإن طاقة معظم الناس مخزنة في الجسم لأنهم قاموا

بتكييف أجسادهم لتصبح العقل من خلال سنوات من التفكير والتصرف والشعور بنفس الطريقة. إن هذه العملية المتعلقة بالعيش في وضعية البقاء على قيد الحياة هي التي تجعل معظم الطاقة الإبداعية متجذرة في الجسم. لذلك، يجب أن يكون لدينا طريقة لسحب هذه الطاقة من الجسم وإعادتها إلى الدماغ، حيث ستكون متاحة لغرض أعلى من مجرد وضعية البقاء على قيد الحياة.

سأعطيك فسيولوجيا التنفس حتى تتمكن من وضع المزيد من النية وراءه عندما تبدأ في تحرير نفسك من الماضي. بمجرد أن تبدأ في تحرير كل هذه الطاقة مرة أخرى إلى الدماغ، ستتعلم كيفية تجديد جسمك إلى عقل جديد. سأوضح لك كيفية تعليم جسمك عاطفيًا كيفية العيش في الواقع المستقبلي والحاضر بدلاً من الواقع الماضي والحاضر حيث نقضي معظم وقتنا. يخبرنا العلم أن البيئة تشير إلى الجين. نظرًا لأن العواطف هي المنتجات النهائية الكيميائية للتجارب في بيئتنا، فعندما تتبنى العواطف المرتفعة في تأملاتك، لن ترفع طاقة جسمك فحسب، بل ستبدأ أيضًا في الإشارة إلى جينات جديدة بطرق جديدة - قبل البيئة.

لا يوجد شيء مثل قصة جيدة أو اثنين. في **الفصل السادس**، أعطيكم بعض الأمثلة على الطلاب الذين طبقوا أنفسهم على التأملات في الفصول السابقة. يجب أن تكون تواريخ الحالات هذه بمثابة أدوات تعليمية لمساعدتك على فهم المواد التي قدمتها حتى الآن فهمًا كاملاً. معظم الأشخاص الذين ستقرأ عنهم لا يختلفون عنك - إنهم أشخاص عاديون قاموا بما هو غير مألوف. سبب آخر لمشاركة هذه القصص هو أنه يمكنك التواصل شخصيًا مع هؤلاء الناس. بمجرد أن يكون لديك فكرة إذا كان بإمكانهم القيام بذلك، فأنا قادر على ذلك أيضا، وستثق بنفسك بشكل طبيعي أكثر. أقول دائمًا لمجتمعنا: "عندما تختار أن تثبت لنفسك مدى قوتك الحقيقية، فلن يكون لديك أي فكرة عن الشخص الذي ستساعده في المستقبل". هؤلاء الناس هم دليل على أنه هذا الأمر ممكن بالنسبة لك.

في **الفصل السابع**، أقدم ما يعنيه خلق تماسك القلب. مثل تماسك الدماغ، يعمل القلب بنفس الطريقة المنظمة عندما نكون حاضرين حقًا، وعندما نتمكن من الحفاظ على حالات عاطفية مرتفعة، وعندما نشعر بالأمان الكافي للانفتاح الكامل على الاحتمال. الدماغ يفكر، لكن القلب يعرف. هذا هو مركز الوحدانية والكمال والوعي بالوحدة. إنه المكان الذي تلتقي فيه الأضداد، مما يمثل اتحاد الأقطاب. فكر في هذا المركز على أنه الاتصال بالحقل الموحد. عندما يتم تنشيطه، تنتقل من حالات أنانية إلى حالات نكران الذات. عندما يمكنك الحفاظ على الحالات الداخلية مستقلة عن الظروف في بيئتك الخارجية، فأنت تتقن بيئتك. يتطلب الأمر ممارسة جيدة للحفاظ على قلبك مفتوحًا، وإذا قمت بذلك، فسيستمر في النبض لفترة أطول.

يشارك **الفصل الثامن** أحد الأنشطة المفضلة الأخرى التي نقوم بها في ورش العمل المتقدمة لدينا: الجمع بين المِشْكال مع مقاطع الفيديو المسماة أفلام العقل التي يصنعها طلابنا لمستقبلهم. نستخدم المِشْكال للحث على الغيبوبة لأنه عندما تكون في غيبوبة تكون أكثر قابلية للإيحاء بالمعلومات. الإيحاء هو قدرتك على قبول المعلومات وتصديقها والاستسلام لها دون أي تحليل. إذا قمت بذلك بشكل صحيح، فمن الممكن بالفعل برمجة عقلك الباطن. لذلك من المنطقي أنه عند استخدام المِشْكال لتغيير موجات دماغك - مع فتح عينيك بدلاً من إغلاقها في التأمل - يمكنك خفض حجم العقل التحليلي لفتح الباب بين العقل الواعي والعقل الباطن.

وعندما تتبع ذلك بفيلم ذهني - مع مشاهد لنفسك أو صور لما يبدو عليه المستقبل الذي تريده - فإنك تبرمج نفسك في هذا المستقبل الجديد. لقد خلق العديد من طلابنا حياة وفرصًا جديدة مذهلة عندما أخذوا الوقت الكافي لصنع فيلم ذهني الخاص بهم ثم مشاهدته باستخدام المشكال. بعض الطلاب قد بدأوا بالفعل في فيلمهم الذهني الثالث لأن كل شيء في الفيلمين الأولين قد حدث بالفعل!

في **الفصل التاسع**، أقدم تأمل المشي. يتضمن هذا التأمل كلا من الوقوف والمشي. أجد هذه الممارسة أداة قيمة في مساعدتنا على السير حرفيًا في مستقبلنا. في كثير من الأحيان يمكن أن يكون لدينا تأمل جلوس مذهل ونتواصل مع شيء أكبر منا، ولكن عندما نفتح أعيننا ونعود إلى حواسنا، نفقد الوعي مرة أخرى ونعود إلى سلسلة من البرامج اللاواعية، وردود الفعل العاطفية، والمواقف التلقائية. لقد طورت هذا التأمل لأنني أريد أن يكون مجتمعنا قادرًا على تجسيد طاقة مستقبلهم - والقيام بذلك بأعينهم مفتوحة ومغلقة. في الوقت الذي تمارس فيه هذا، قد تبدأ بشكل طبيعي في التفكير مثل شخص ثري، وتتصرف مثل كائن غير محدود، وتشعر بفرح واسع للوجود لأنك قمت بتثبيت الدوائر وتكييف جسمك ليصبح هذا الشخص.

يشارك **الفصل العاشر** مجموعة أخرى من دراسات الحالة لتعزيز مستوى فهمك للرمزية. ستساعدك هذه القصص الرائعة على ربط النقاط حتى تتمكن من سماع المعلومات من زاوية أخرى والقراءة عن الأشخاص الذين اختبروها بشكل مباشر. آمل أن يلهموك للقيام بممارستك بمزيد من الاقتناع واليقين والثقة حتى تتمكن من تجربة الحقيقة بنفسك.

يفتح **الفصل الحادي عشر** عقلك على ما هو ممكن في العالم متعدد الأبعاد بما يتجاوز الحواس. في لحظات هادئة، غالبًا ما أجد ذهني ينجرف إلى الصوفية - أحد موضوعاتي المفضلة. أحب تلك التجارب المتعالية الواضحة والحقيقية لدرجة أنني لا أستطيع أبدًا العودة إلى العمل كالمعتاد لأنني أعرف الكثير. خلال تلك الأحداث الداخلية، يكون مستوى الوعي والطاقة عميقًا لدرجة أنني عندما أعود إلى حواسي وشخصيتي، غالبًا ما أفكر بشكل طبيعي في نفسي، لقد فهمت هذا بشكل خاطئ. ما أشير إليه هو الطريقة التي يكون بها الواقع حقًا، وليس الطريقة التي كنت مشروطًا بإدراكها.

في هذا الفصل، آخذك في رحلة من عالم المكان هذا - الزمان - حيث يكون المكان أبديًا ونختبر الوقت ونحن نتحرك عبر المكان - إلى عالم الزمان - المكان - حيث يكون الوقت أبديًا ونختبر المكان (أو المسافات، أو أبعاد مختلفة) ونحن نتحرك عبر الزمن. سيتحدى فهمك لطبيعة الواقع. كل ما يمكنني قوله هو أنه إذا صمدت هناك، فستحصل عليه. قد يستغرق الأمر بعض القراءات لفهمها تمامًا، ولكن أثناء دراسة المادة والتفكير فيها، يبني تأملك الدوائر في عقلك استعدادًا للتجربة.

بمجرد أن تتجاوز ارتباطاتك بهذا العالم المادي وتكون في الحقل الموحد المليء بالإمكانيات اللانهائية - توجد أنظمة بيولوجية لأخذ تلك الطاقة التي تتجاوز اهتزاز المادة وتحويلها إلى صور في الدماغ. هذا هو المكان الذي تأتي فيه الغدة الصنوبرية، موضوع **الفصل الثاني عشر**. فكر في غدتك الصنوبرية - غدة صغيرة تطفو في المنطقة الخلفية الوسطى من دماغك - كهوائي يمكنه نقل الترددات والمعلومات وتحويلها إلى صور حية. عندما تنشط غدتك الصنوبرية، ستحظى بتجربة حسية كاملة دون حواسك. سيكون هذا الحدث الداخلي أكثر واقعية بالنسبة لك في عقلك أثناء إغلاق عينيك من أي تجربة خارجية سابقة مررت بها على الإطلاق. وبعبارة أخرى، من أجل أن تفقد نفسك تمامًا في التجربة الداخلية، يجب أن تكون حقيقيًا لدرجة أنك هناك. عندما يحدث هذا، تقوم هذه الغدة الصغيرة

بتحويل الميلاتونين إلى بعض المستقلبات القوية للغاية التي تسبب لك هذا النوع من التجربة. سندرس خصائص هذه الغدة ثم ستتعلم كيفية تنشيطها.

يقدم لك **الفصل الثالث عشر** أحد أحدث مساعينا: اتساق المشروع. عندما شهدنا قياسات العديد من طلابنا الذين يدخلون في تماسك القلب في نفس الوقت بالضبط في نفس اليوم بالضبط خلال نفس التأمل بالضبط، علمنا أنهم كانوا يؤثرون على بعضهم البعض بشكل غير موضعي (بنشاط، بدلاً من التأثير الجسدي). كانت الطاقة التي كانوا يصدرونها في شكل مشاعر مرتفعة تحمل نيتهم في أن يحدث أعظم خير لجميع المتجمعين في الغرفة. تخيل أن مجموعة كبيرة من الناس ترفع طاقتها ثم تضع النية على تلك الطاقة التي يتم إثرائها، وتلتئم الأجساد، وتتحقق الأحلام، ويتحقق المستقبل، ويصبح الصوفي شائعًا في حياتنا.

عندما رأينا كيف تمكن طلابنا من فتح قلوب الآخرين، عرفنا أن الوقت قد حان للبدء في إجراء تأملات عالمية للمساعدة في تغيير العالم. انضم الآلاف والآلاف من الناس من جميع أنحاء العالم وشاركوا في تغيير وشفاء هذا الكوكب والناس الموجودين عليه. في نهاية المطاف، ألسنا نقوم بهذا العمل لجعل العالم مكانًا أفضل؟ سأعطيك علمًا عن كيفية عمل كل هذا - وأعني العلم. تم نشر ما يكفي من الدراسات التي تمت مراجعتها من قبل الأقران حول قوة مشاريع تجمع السلام لإثبات نجاحها، لذلك بدلاً من مجرد دراسة التاريخ، لماذا لا تصنع التاريخ؟

ينتهي الكتاب **بالفصل الرابع عشر**،الذي يشارك بعض دراسات الحالة الجامحة لبعض التجارب الصوفية المذهلة التي مر بها الناس في هذا العمل. مرة أخرى، أشاركها حتى تتمكن من رؤية أنه حتى أكثر المغامرات الصوفية يمكن أن تكون لك إذا كنت تعمل عليها.

إذن، هل أنت مستعد لأن تصبح خارقًا للطبيعة؟



الفصل الأول

فتح الباب أمام ما هو خارق للطبيعة

مع انتهاء الربيع واقتراب اللمحة الأولى للصيف، اتضح أن ما بدا لأول مرة بعد ظهر يوم الأحد في يونيو 2007 لم يكن نموذجيًا بالنسبة لآنا ويليمز.

كانت الأبواب الفرنسية من غرفة المعيشة إلى الحديقة مفتوحة على مصراعيها، وكانت الستائر البيضاء الرقيقة ترقص بخفة في النسيم بينما تطفو الروائح من الحديقة في الداخل. أشرقت تيارات ضوء الشمس ساطعة في جميع أنحاء آنا وهي تتسكع بشكل مريح. غردت جوقة من الطيور وصرخت في الخارج، واستطاعت آنا سماع اللحن البعيد لضحك الأطفال ورذاذ المرح القادم من حمام سباحة أحد الجيران. استلقى ابن آنا البالغ من العمر 12 عامًا على الأريكة، يقرأ كتابًا، وكان بإمكانها سماع ابنتها البالغة من العمر 11 عامًا في الغرفة فوقها مباشرة، تغني لنفسها أثناء لعبها.

عملت آنا، وهي معالجة نفسية، كمديرة وعضو مجلس إدارة في مؤسسة كبرى للطب النفسي في أمستردام بلغت أرباحها أكثر من 10 ملايين يورو سنويًا. غالبًا ما تتابع القراءة الاحترافية في عطلات نهاية الأسبوع، وفي هذا اليوم كانت تجلس على كرسيها الجلدي الأحمر تقرأ مقالة يومية. لم تعرف آنا أن ما بدا وكأنه العالم المثالي لأي شخص يحدق في غرفة معيشتها في ذلك اليوم سيصبح كابوسًا في غضون دقائق.

شعرت آنا بالضيق بعض الشيء، ولاحظت أن انتباهها لم يكن منشغلًا تمامًا بالمواد التي كانت تحاول دراستها. وضعت أوراقها على الأرض وتوقفت، متسائلة فجأة مرة أخرى أين ذهب زوجها. كان قد غادر المنزل في وقت مبكر من صباح ذلك اليوم بينما كانت تستحم. دون أن يقول إلى أين كان متجهاً، فقد اختفى ببساطة. أخبرها الأطفال أن والدهم قال وداعًا، وأعطى كل منهم عناقًا كبيرًا قبل مغادرته. حاولت الاتصال به على هاتفه الخلوي عدة مرات، لكنه لم يرد على مكالماتها. حاولت مرة أخرى - دون إجابة. شيء ما بدا غريباً بالتأكيد.

في الساعة 3:30 مساءً، رن جرس الباب، وعندما فتحت آنا الباب الأمامي، وجدت ضابطي شرطة يقفان في الخارج.

"هل أنت السيدة ويليمز؟" سأل أحدهم. عندما أكدت أنها بالفعل السيدة ويليمز، سألها الضباط عما إذا كان بإمكانهم الدخول والتحدث معها. كانت قلقة ومرتبكة بعض الشيء، امتثلت. ثم نقلوا الخبر: في وقت سابق من ذلك الصباح، قفز زوجها من أحد أطول المباني في وسط المدينة. ليس من المستغرب أن السقوط كان مميتًا. جلست آنا وطفليها في حالة من الصدمة وعدم التصديق.

توقفت أنفاس آنا للحظات، وبينما كانت تلهث للهواء، بدأت تهتز بشكل لا يمكن السيطرة عليه. بدت اللحظة متجمدة في الوقت. بينما جلس أطفالها مشلولين في حالة صدمة، حاولت آنا إخفاء ألمها وتوترها من أجلهم. ظهر ألم شديد فجأة في رأسها، وشعرت في وقت واحد بألم عميق وأجوف في أمعائها. تصلبت رقبتها وكتفيها على الفور بينما كان عقلها يتسابق بجنون من فكر إلى فكر. تجاوزتها هرمونات التوتر. كانت آنا الآن في وضعية البقاء على قيد الحياة.

كيف تسيطر هرمونات التوتر

من وجهة نظر علمية، فإن العيش في ضغوط هو العيش في وضعية البقاء على قيد الحياة. عندما ندرك ظرفًا مرهقًا يهددنا بطريقة ما (ظرف لا يمكننا التنبؤ بالنتيجة أو التحكم فيها)، يتم تشغيل جهاز عصبي بدائي يسمى الجهاز العصبي الودي ويقوم الجسم بتعبئة كمية هائلة من الطاقة استجابة للضغط. من الناحية الفسيولوجية، يستغل الجسم تلقائيًا الموارد التي سيحتاجها للتعامل مع الخطر الحالي.

تتوسع حدقة العين حتى نتمكن من الرؤية بشكل أفضل؛ ويزداد معدل ضربات القلب ومعدل التنفس حتى نتمكن من الجري أو القتال أو الاختباء؛ ويتم إطلاق المزيد من الجلوكوز في مجرى الدم لتوفير المزيد من الطاقة لخلايانا؛ ويتم تحويل تدفق الدم إلى الأطراف بعيدًا عن أعضائنا الداخلية حتى نتمكن من التحرك بسرعة إذا كنا بحاجة إلى ذلك. يقوم الجهاز المناعي في البداية بالاتصال ثم يقوم بالاتصال عندما يغمر الأدرينالين والكورتيزول العضلات، مما يوفر اندفاعًا من الطاقة إما للهروب أو درء الضغط. ينتقل الدوران من دماغنا الأمامي العقلاني ويتم نقله بدلاً من ذلك إلى دماغنا الخلفي، لذلك لدينا قدرة أقل على التفكير بشكل إبداعي وبدلاً من ذلك نعتمد بشكل أكبر على غريزتنا للتفاعل على الفور.

في حالة آنا، ألقت الأخبار المجهدة عن انتحار زوجها بدماغها وجسدها في مثل هذه الحالة من وضعية البقاء على قيد الحياة. على المدى القصير، يمكن لجميع الكائنات الحية تحمل الظروف المعاكسة من خلال القتال أو الاختباء أو الفرار من ضغوط وشيكة. جميعنا مصممون للتعامل مع موجات التوتر قصيرة الأجل. عندما ينتهي الحدث، يعود الجسم عادة إلى التوازن في غضون ساعات، مما يزيد من مستويات الطاقة ويستعيد موارده الحيوية. ولكن عندما لا ينتهي التوتر في غضون ساعات، لا يعود الجسم أبدًا إلى التوازن. في الحقيقة، لا يمكن لأي كائن حي في الطبيعة أن يتحمل العيش في وضع الطوارئ لفترات طويلة من الزمن.

بسبب أدمغتنا الكبيرة، فإن البشر قادرون على التفكير في مشاكلهم، واسترجاع الأحداث الماضية، أو حتى التنبؤ بأسوأ المواقف المستقبلية، وبالتالي تشغيل سلسلة من المواد الكيميائية المسببة للتوتر من خلال التفكير وحده. يمكننا إخراج أدمغتنا وأجسادنا من علم وظائف الأعضاء الطبيعي بمجرد التفكير في ماض مألوف للغاية أو محاولة التحكم في مستقبل لا يمكن التنبؤ به.

عاشت آنا هذا الحدث مرارًا وتكرارًا في ذهنها كل يوم. ما لم تدركه هو أن جسدها لم يكن يعرف الفرق بين الحدث الأصلي الذي خلق استجابة التوتر وذاكرة الحدث، والتي خلقت نفس المشاعر مثل تجربة الحياة الحقيقية مرة أخرى. كانت آنا تنتج نفس الكيمياء في دماغها وجسمها كما لو أن الحدث كان يحدث بالفعل مرارًا وتكرارًا. في وقت لاحق، كان دماغها يوصل الحدث باستمرار إلى بنك ذاكرتها، وكان جسدها يعاني عاطفيًا من نفس المواد الكيميائية من الماضي مائة مرة على الأقل كل يوم. ومن خلال تذكر هذه التجربة بشكل متكرر، كانت تربط دماغها وجسدها بالماضي دون قصد.

العواطف هي العواقب الكيميائية (أو التغذية الراجعة) للتجارب السابقة. بينما تسجل حواسنا المعلومات الواردة من البيئة، تتجمع مجموعات من الخلايا العصبية في شبكات. عندما تتجمد في نمط، يصنع الدماغ مادة كيميائية يتم إرسالها بعد ذلك في جميع أنحاء الجسم. تسمى هذه المادة الكيميائية العاطفة. نتذكر الأحداث بشكل أفضل عندما نستطيع أن نتذكر كيف نشعر بها. كلما كان الحاصل العاطفي الناتج عن أي حدث - سواء كان جيدًا أو سيئًا - كان التغيير في كيمياءنا الداخلية أقوى. عندما نلاحظ تغييرًا كبيرًا داخلنا، ينتبه الدماغ إلى أي شخص أو أي شيء يسبب التغيير خارجنا - ويلتقط لقطة للتجربة الخارجية. وهذا ما يسمى بالذاكرة.

وبالتالي، فإن ذكرى حدث ما يمكن أن تصبح مطبوعة عصبيا في الدماغ، ويصبح هذا المشهد متجمدا في الوقت المناسب في المادة الرمادية لدينا، تماما كما حدث مع آنا. إن الجمع بين العديد من الأشخاص أو الأشياء في وقت ومكان معينين من تلك التجربة المرهقة محفور في بنيتنا العصبية كصورة ثلاثية الأبعاد. هذه هي الطريقة التي ننشئ بها ذاكرة طويلة الأجل. لذلك، تصبح التجربة مطبوعة في الدوائر العصبية، ويتم تخزين العاطفة في الجسم - وهذه هي الطريقة التي يصبح بها ماضينا بيولوجيتنا. بعبارة أخرى، عندما نمر بحدث صادم، فإننا نميل إلى التفكير عصبيًا ضمن دائرة تلك التجربة ونميل إلى الشعور كيميائيًا ضمن حدود العواطف الناجمة عن الحدث، وبالتالي فإن حالتنا الكاملة من الوجود - كيف نفكر وكيف نشعر - تصبح عالقة بيولوجيًا في الماضي.

كما يمكنك أن تتخيل، كانت آنا تشعر بفيض من المشاعر السلبية: حزن هائل، ألم، ضحية، حداد، ذنب، خجل، يأس، غضب، كراهية، إحباط، استياء، صدمة، خوف، قلق، هم، إرهاق، حسرة، يأس، عجز، عزلة، وحدة، عدم تصديق، وخيانة. ولم تتبدد أي من هذه المشاعر بسرعة. عندما حللت آنا حياتها في عواطف الماضي، استمرت في المعاناة أكثر فأكثر. لأنها لم تستطع التفكير بشكل أكبر مما شعرت به باستمرار، وبما أن العواطف هي سجل للماضي، فقد كانت تفكر في الماضي - وكل يوم كانت تشعر بالسوء. وباعتبارها معالجة نفسية، كان بإمكانها أن تفهم بشكل عقلاني وفكري ما كان يحدث لها، لكن كل أفكارها لم تستطع أن تتجاوز معاناتها.

بدأ الناس في حياتها يعاملونها على أنها الشخص الذي فقد زوجها، وأصبح ذلك هويتها الجديدة. ربطت ذكرياتها ومشاعرها بالسبب الذي جعلها في حالتها الحالية. عندما سألها أي شخص عن سبب شعورها بالسوء الشديد، أخبرت قصة الانتحار - في كل مرة تسترجع الألم والكرب والمعاناة مرة

أخرى. طوال الوقت، استمرت آنا في إطلاق نفس الدوائر في دماغها وإعادة إنتاج نفس المشاعر، وتكييف دماغها وجسدها في الماضي. كانت تفكر وتتصرف وتشعر كل يوم كما لو أن الماضي لا يزال على قيد الحياة. وبما أن طريقة تفكيرنا، وكيف نتصرف، وكيف نشعر هي شخصيتنا، فإن شخصية آنا تم إنشاؤها بالكامل من قبل الماضي. من وجهة نظر بيولوجية، في سرد رواية انتحار زوجها مرارًا وتكرارًا، لم تتمكن آنا حرفيًا من تجاوز ما حدث.

تبدأ دوامة هبوطية

لم تعد آنا قادرة على العمل واضطرت إلى أخذ إجازة. خلال ذلك الوقت، اكتشفت أن زوجها، على الرغم من كونه محاميًا ناجحًا، قد أحدث فوضى في أموالهم الشخصية. سيتعين عليها سداد ديون كبيرة لم تكن على دراية بها من قبل - ولم يكن لديها المال حتى للبدء. ليس من المستغرب أن يزداد التوتر العاطفي والنفسي والعقلي.

دخل عقل آنا في دوائر، وغمرته باستمرار بالأسئلة: كيف سأعتني بأطفالنا؟ كيف سنتعامل جميعًا مع هذه الصدمة في مستقبلنا وكيف ستؤثر على حياتنا؟ لماذا غادر زوجي دون أن يودعني؟ كيف لي أن لا أعرف أنه كان غير سعيد؟ هل فشلت كزوجة؟ كيف يمكن أن يتركني مع طفلين صغيرين وكيف سأتمكن من تربيتهما بنفسي؟

ثم تسللت الأحكام إلى أفكارها: ما كان يجب أن ينتحر ويتركني في هذه الفوضى المالية*!* يا له من جبان*!* كيف يجرؤ على ترك أطفاله دون أب*!* لم يكتب حتى رسالة لي وللأطفال. أكرهه لأنه لم يترك رسالة حتى. يا له من أحمق يتركني ويجعلني أربّي هؤلاء الأطفال بمفردي.

هل كان لديه أي فكرة عما قد يفعله هذا بنا؟ حملت كل هذه الأفكار شحنة عاطفية قوية، مما أثر بشكل أكبر على جسدها.

بعد تسعة أشهر، في 21 مارس 2008، استيقظت آنا مشلولة من الخصر إلى الأسفل. في غضون ساعات كانت مستلقية على سرير المستشفى، وكرسي متحرك بجانبها، تم تشخيصها بالتهاب الأعصاب - التهاب الجهاز العصبي المحيطي. بعد عدة اختبارات، لم يتمكن الأطباء من العثور على أي شيء هيكلي كسبب للمشكلة، لذلك أخبروا آنا أنها تعاني من حالة مناعة ذاتية. كان جهازها المناعي يهاجم الجهاز العصبي في أسفل عمودها الفقري، ويكسر الطبقة الواقية التي تغطي الأعصاب ويسبب الشلل في ساقيها. لم تستطع إمساك بولها، وواجهت صعوبة في التحكم في أمعائها، ولم يكن لديها شعور أو تحكم حركي في ساقيها وقدميها.

عندما يتم تشغيل الجهاز العصبي للقتال أو الهروب ويظل يعمل بسبب التوتر المزمن، يستخدم الجسم جميع احتياطياته من الطاقة للتعامل مع التهديد المستمر الذي يدركه من البيئة الخارجية. لذلك، ليس لدى الجسم طاقة متبقية في بيئته الداخلية للنمو والإصلاح، مما يعرض الجهاز المناعي للخطر. لذلك بسبب صراعها الداخلي المتكرر، كان جهاز مناعة آنا يهاجم جسدها. لقد أظهرت أخيرًا جسديًا الألم والمعاناة التي عانت منها عاطفيًا في ذهنها. باختصار، لم تستطع آنا تحريك جسدها لأنها لم تكن تمضي قدمًا في حياتها - كانت عالقة في ماضيها.

خلال الأسابيع الستة التالية، عالجها أطباء آنا بجرعات ضخمة من الديكساميثازون الوريدي والكورتيكوستيرويدات الأخرى لتقليل الالتهاب. بسبب الضغط الإضافي وأنواع الأدوية التي كانت تتناولها - والتي يمكن أن تزيد من إضعاف الجهاز المناعي - طورت أيضًا عدوى بكتيرية عدوانية و أعطاها أطبائها جرعات ضخمة من المضادات الحيوية لذلك. بعد شهرين، خرجت آنا من المستشفى واضطرت إلى استخدام مشاية وعكازات للتنقل. ما زالت لا تشعر بساقها اليسرى وتجد صعوبة كبيرة في الوقوف. لم تستطع المشي بشكل صحيح. على الرغم من أنها تستطيع التحكم بأمعائها بشكل أفضل قليلاً، إلا أنها لا تزال غير قادرة على التحكم في بولها. كما يمكنك أن تتخيل، كان هذا الوضع الجديد يضيف إلى مستويات التوتر المرتفعة بالفعل لدى آنا. لقد فقدت زوجها بسبب الانتحار، لم تستطع العمل كثيرًا لإعالة نفسها وأطفالها، كانت في حالة مالية خطيرة ، وكانت تعيش في مستشفى مشلولة لأكثر من شهرين. اضطرت والدتها إلى الانتقال معها للمساعدة.

كانت آنا محطمة عاطفيًا وعقليًا وجسديًا، وعلى الرغم من أن لديها أفضل الأطباء وأحدث الأدوية من مستشفى مرموق، إلا أنها لم تتحسن. بحلول عام 2009، بعد عامين من وفاة زوجها، تم تشخيص إصابتها بالاكتئاب السريري - لذلك بدأت في تناول المزيد من الأدوية. ونتيجة لذلك، تأرجح مزاج آنا على نطاق واسع من الغضب إلى الحزن إلى الألم إلى المعاناة إلى اليأس إلى الإحباط إلى الخوف إلى الكراهية. لأن هذه المشاعر أثرت على أفعالها، أصبح سلوكها غير عقلاني إلى حد ما. في البداية، تشاجرت مع الجميع تقريبًا من حولها باستثناء أطفالها. ولكن بعد ذلك بدأت في الدخول في صراعات مع ابنتها الصغرى.

ليلة الروح المظلمة

في هذه الأثناء، بدأت العديد من المشاكل الجسدية في الظهور وأصبحت رحلة آنا أكثر إيلامًا. بدأت الأغشية المخاطية في فمها في تطوير تقرحات كبيرة انتشرت في مريئها العلوي نتيجة لمرض مناعي ذاتي آخر يسمى الحزاز المسطح التآكلي. ولعلاجها، كان عليها استخدام مراهم الكورتيكوستيرويد في فمها، بالإضافة إلى المزيد من الحبوب. تسببت هذه الأدوية الجديدة في توقف إنتاج لعاب آنا. لم تستطع تناول الأطعمة الصلبة، لذلك فقدت شهيتها. كانت آنا تعيش مع جميع أنواع التوتر الثلاثة - الجسدي والكيميائي والعاطفي - في نفس الوقت.

في عام 2010، وجدت آنا نفسها في علاقة مختلة مع رجل صدمها وأطفالها بالإساءة اللفظية وألعاب القوة والتهديدات المستمرة. فقدت كل أموالها ووظيفتها وشعورها بالأمان. عندما فقدت منزلها، كان عليها أن تنتقل للعيش مع صديقها المسيء. استمرت مستويات التوتر في الصعود. بدأت تقرحاتها بالانتشار إلى الأغشية المخاطية الأخرى، بما في ذلك مهبلها وشرجها وأسفل مريئها. لقد انهار جهازها المناعي تمامًا والآن كانت تعاني من العديد من الأمراض الجلدية المختلفة والحساسية الغذائية ومشاكل الوزن. ثم بدأت تعاني من مشاكل في البلع وأصيبت بحرقة في المعدة، والتي وصف لها الأطباء المزيد من الأدوية.

بدأت آنا ممارسة العلاج النفسي في منزلها في أكتوبر. لم تستطع التعامل مع رؤية العملاء إلا لجلستين في اليوم في الصباح بعد ذهاب أطفالها إلى المدرسة، ثلاثة أيام في الأسبوع. في فترة ما بعد الظهر، كانت متعبة ومريضة لدرجة أنها كانت تستلقي في السرير حتى يعود أطفالها من المدرسة. حاولت أن تكون هناك من أجلهم قدر الإمكان، لكن لم يكن لديها طاقة ولم تشعر بالراحة الكافية لمغادرة المنزل. بالكاد رأت آنا أي شخص. لم يكن لديها حياة اجتماعية.

ذكرتها كل الظروف في جسدها وفي حياتها باستمرار بمدى سوء الأمور. كانت تتفاعل تلقائيًا مع الجميع وكل شيء. كان تفكيرها فوضويًا ولم تستطع التركيز. لم يعد لديها حيوية أو طاقة للعيش بعد الآن. في كثير من الأحيان، عندما تبذل مجهودًا، كان معدل ضربات قلبها يتجاوز 200 نبضة في الدقيقة. وجدت نفسها تتعرق وتلهث للتنفس طوال الوقت، وشعرت بألم هائل في صدرها بشكل منتظم.

كانت آنا تمر بأظلم ليلة لروحها. فجأة، فهمت لماذا انتحر زوجها. لم تكن متأكدة من أنها تستطيع الاستمرار بعد الآن وبدأت تفكر في الانتحار. فكرت، لا يمكن أن يكون الأمر أسوأ من هذا . . .

ثم حدث ذلك. في يناير 2011، اكتشف الفريق الطبي لآنا ورمًا بالقرب من مدخل معدتها، وتم تشخيص حالتها بسرطان المريء. بالطبع، زادت هذه الأخبار بشدة من مستويات التوتر لدى آنا. اقترح الأطباء دورة صارمة من العلاج الكيميائي. لم يسألها أحد عن التوتر العاطفي والعقلي؛ لقد عالجوا الأعراض الجسدية فقط. لكن استجابة آنا للتوتر كانت قيد التشغيل بالكامل ولم تتمكن من إيقاف التشغيل.

إنه لأمر مدهش كيف يمكن أن يحدث هذا للعديد من الأشخاص. بسبب توتر أو صدمة في حياتهم، لا يتجاوزون أبدًا تلك المشاعر المقابلة، وتنهار صحتهم وحياتهم. إذا كان الإدمان شيئًا تعتقد أنه لا يمكنك إيقافه، فمن الناحية الموضوعية يبدو كما لو أن أشخاصًا مثل آنا يصبحون مدمنين على مشاعر

التوتر التي تجعلهم مرضى. إن اندفاع الأدرينالين وهرمونات التوتر الأخرى تثير أدمغتهم

وأجسادهم، مما يوفر لهم اندفاعًا من الطاقة.[1] وبمرور الوقت، يصبحون مدمنين على اندفاع تلك الكيمياء - ثم يستخدمون الأشخاص والظروف في حياتهم لتأكيد إدمانهم على العاطفة، فقط لمواصلة الشعور بهذه الحالة المتزايدة.. كانت آنا تستخدم ظروفها المجهدة لإعادة خلق هذا الاندفاع من الطاقة، ودون أن تدرك ذلك، أصبحت مدمنة عاطفيا على الحياة التي تكرهها. يخبرنا العلم أن مثل هذا التوتر المزمن طويل الأجل يضغط على الأزارير الجينية التي تخلق المرض. لذا، إذا كانت آنا تثير استجابة التوتر من خلال التفكير في مشاكلها وماضيها، فإن أفكارها كانت تجعلها مريضة. وبما أن هرمونات التوتر قوية للغاية، فقد أصبحت مدمنة على أفكارها الخاصة التي كانت تجعلها تشعر بالسوء الشديد.

وافقت آنا على بدء العلاج الكيميائي، ولكن بعد جلستها الأولى، عانت من انهيار عاطفي وعقلي. بعد ظهر أحد الأيام بعد ذهاب أطفالها إلى المدرسة، انهارت آنا على الأرض وهي تبكي. وصلت أخيرًا إلى القاع. خطر ببالها أنها إذا استمرت على هذا النحو، فلن تنجو لفترة طويلة وستترك أطفالها بمفردهم دون أي من الوالدين.

بدأت في الصلاة طلباً للمساعدة. كانت تعرف في قلبها أن هناك شيئًا يجب تغييره. بصدق تام واستسلام، طلبت التوجيه والدعم والمخرج، ووعدت بأنه إذا تمت الاستجابة لصلواتها، فستكون ممتنة وشاكرة كل يوم لبقية حياتها وستساعد الآخرين على فعل الشيء نفسه.

نقطة تحول آنا

أصبح اختيار التغيير هو مسعى آنا. قررت أولاً إيقاف جميع العلاجات وجميع الأدوية لأمراضها الجسدية المختلفة، على الرغم من أنها استمرت في تناول مضادات الاكتئاب. لم تخبر الأطباء والممرضات أنها لن تعود للعلاج. ببساطة لم تعد تظهر بعد الآن. لم يتصل بها أحد ليسألها عن السبب. فقط طبيب عائلتها اتصل بآنا للتعبير عن قلقه.

في ذلك اليوم الشتوي البارد في فبراير 2011 عندما كانت آنا على الأرض تبكي طلباً للمساعدة، اختارت بنية ثابتة لتغيير نفسها وحياتها، وحملت سعة هذا القرار مستوى من الطاقة جعل جسدها يستجيب لعقلها. كان قرار التغيير هو الذي أعطاها القوة لاستئجار منزل لها ولأطفالها والابتعاد عن العلاقة السلبية التي كانت فيها. كان الأمر كما لو أن تلك اللحظة أعادت تعريفها. كانت تعرف أن عليها أن تبدأ من جديد.

عندما رأيت آنا لأول مرة، كان ذلك بعد شهر واحد. لقد قام أحد الأصدقاء القلائل الذين بقيوا لديها بحجز مقعد لآنا في المحاضرة التي كنت أقدمها مساء الجمعة. قدمت صديقتها لآنا عرضًا: إذا أعجبتها المحاضرة المسائية، يمكنها البقاء في ورشة عمل كاملة لمدة يومين في عطلة نهاية الأسبوع. وافقت آنا على الذهاب. في المرة الأولى التي رأيتها فيها، كانت تجلس في غرفة اجتماعات مكتظة على الجانب الأيسر من الممر الخارجي، وعكازاتها متكئة على الجدار بالقرب من المكان الذي جلست فيه.

كالعادة، كنت أستمر في تلك الليلة حول كيفية تأثير أفكارنا ومشاعرنا على أجسادنا وحياتنا. لقد ألقيت محاضرة حول كيفية قدرة المواد الكيميائية الناتجة عن التوتر على التسبب في المرض. تطرقت إلى المرونة العصبية، وعلم المناعة العصبية النفسية، وعلم التخلق، وعلم الغدد الصماء العصبية، وحتى فيزياء الكم. سأدخل في مزيد من التفاصيل حول كل هذه الأمور لاحقًا في هذا الكتاب، ولكن في الوقت الحالي يكفي أن نعرف أن أحدث الأبحاث في هذه الفروع من العلوم تشير إلى قوة الاحتمال. في تلك الليلة، المليئة بالإلهام، فكرت آنا، إذا خلقت الحياة التي لدي الآن، بما في ذلك شللي، واكتئابي، وضعف جهاز المناعة، وتقرحاتي، وحتى سرطاني، ربما يمكنني أن حل كل شيء بنفس الشغف الذي صنعته به. وبهذا الفهم الجديد القوي، قررت آنا شفاء نفسها.

مباشرة بعد ورشة عملها الأولى في نهاية الأسبوع، بدأت في التأمل مرتين في اليوم. بالطبع، كان الجلوس والقيام بالتأمل صعبًا في البداية. كان لديها الكثير من الشك للتغلب عليه، وفي بعض الأيام لم تشعر بالراحة العقلية والجسدية لكنها قامت بتأملاتها على أي حال. كان لديها أيضًا الكثير من الخوف. عندما اتصل طبيب عائلتها للاطمئنان عليها لأنها أوقفت علاجاتها وأدويتها، أخبر آنا أنها كانت ساذجة وغبية وأنها ستزداد سوءًا وستموت قريبًا. تخيل أن هناك شخصية ذات سلطة تخبرك بذلك! ومع ذلك، كانت آنا تمارس تأملاتها كل يوم وبدأت في تجاوز مخاوفها. غالبًا ما كانت مستهلكة بالأعباء المالية واحتياجات أطفالها والقيود الجسدية المختلفة، ومع ذلك لم تستخدم أبدًا هذه الشروط كذريعة لعدم القيام بعملها الداخلي. حتى أنها حضرت أربع ورش عمل أخرى خلال ذلك العام.

من خلال الدخول وتغيير أفكارها اللاواعية وعاداتها التلقائية وحالاتها العاطفية الانعكاسية - التي أصبحت مثبتة في دماغها ومكيفة عاطفيًا في جسدها - كانت آنا الآن أكثر التزامًا بالإيمان بمستقبل جديد من الإيمان بنفس ماضيها المألوف. استخدمت تأملاتها، التي تجمع بين نية واضحة وعاطفة مرتفعة، لتغيير حالتها من العيش بيولوجيًا في نفس الماضي إلى العيش في مستقبل جديد.

كل يوم، كانت آنا غير راغبة في النهوض من تأملاتها باعتبارها نفس الشخص الذي جلس، وقررت أنها لن تنتهي حتى تصبح حالتها كلها في حب مع الحياة. بالنسبة للمادية، التي تعرف الواقع بالحواس، بالطبع، لم يكن لدى آنا سبب ملموس لتكون في حالة حب مع الحياة؛ كانت والدة وحيدة مكتئبة وأرملة كانت في دين مالي وليس لديها وظيفة حقيقية، وكانت مصابة بالسرطان وعانت من الشلل والتقرحات في أغشيتها المخاطية، وكانت في وضع معيشي سيئ مع عدم وجود شريك أو آخر مهم وليس لديها طاقة لرعاية أطفالها. ولكن في التأملات، تعلمت آنا أنها يمكن أن تعلم جسدها عاطفيا كيف سيكون مستقبلها قبل التجربة الفعلية. لم يكن جسدها كعقل فاقد الوعي يعرف الفرق بين الحدث الحقيقي والحدث الذي كانت تتخيله وتحتضنه عاطفيًا. كما عرفت من خلال فهمها لعلم التخلق أن المشاعر المرتفعة للحب والفرح والامتنان والإلهام والرحمة والحرية يمكن أن تشير إلى جينات جديدة

لصنع بروتينات صحية تؤثر على بنية جسمها ووظيفته. لقد فهمت تمامًا أنه إذا كانت المواد الكيميائية للإجهاد التي كانت تتدفق عبر جسدها قد تحولت إلى جينات غير صحية، فمن خلال تبني تلك المشاعر المرتفعة بالكامل بشغف أكبر من المشاعر المجهدة، يمكنها تشغيل جينات جديدة - وتغيير صحتها.

لمدة عام، لم تتغير صحتها كثيرًا. لكنها استمرت في تأملاتها. في الواقع، قامت بكل التأملات التي صممتها للطلاب. كانت تعرف أن الأمر استغرق عدة سنوات لخلق ظروفها الصحية الحالية، وبالتالي سيستغرق الأمر بعض الوقت لإعادة إنشاء شيء جديد. لذلك استمرت في القيام بالعمل، وسعت جاهدة لتصبح واعية بأفكارها وسلوكياتها وعواطفها اللاواعية لدرجة أنها لم تدع أي شيء لم ترغب في تجربته ينزلق من وعيها. بعد تلك السنة الأولى، لاحظت آنا أنها بدأت تتحسن ببطء عقليًا وعاطفيًا. كانت آنا تكسر عادة أن تكون نفسها، واخترعت بدلاً من ذلك ذاتًا جديدة تمامًا.

عرفت آنا من خلال حضور ورش العمل التي نظمتها أنها يجب أن تعيد نظامها العصبي اللاإرادي إلى التوازن لأن الجهاز العصبي اللاإرادي يتحكم في جميع الوظائف التلقائية التي تحدث خارج نطاق الوعي الواعي للدماغ - الهضم، الامتصاص، مستويات السكر في الدم، درجة حرارة الجسم، الإفرازات الهرمونية، معدل ضربات القلب، وما إلى ذلك. الطريقة الوحيدة التي تمكنها من التسلل إلى نظام التشغيل والتأثير على الجهاز العصبي اللاإرادي كانت من خلال تغيير حالتها الداخلية بشكل منتظم.

لذلك أولاً، بدأت آنا كل تأمل بنعمة مراكز الطاقة. تقع هذه المناطق المحددة من الجسم تحت سيطرة الجهاز العصبي اللاإرادي. كما ذكرت في المقدمة، لكل مركز طاقته أو تردده الخاص (الذي يصدر معلومات محددة أو له وعيه الخاص)، وغدده الخاصة، وهرموناته الخاصة، وكيمياءه الخاصة، ودماغه الصغير الفردي، وبالتالي عقله الخاص. يتأثر كل مركز بالدماغ الباطن الذي يجلس تحت دماغ تفكيرنا الواعي. تعلمت آنا كيفية تغيير موجات دماغها حتى تتمكن من الدخول إلى نظام تشغيل الجهاز العصبي اللاإرادي (الموجود في الدماغ المتوسط) وإعادة برمجة كل مركز للعمل بطريقة أكثر انسجاما. كل يوم، مع التركيز والعاطفة، ركزت انتباهها في كل منطقة من جسدها وكذلك المساحة المحيطة بكل مركز، وباركتها من أجل صحة أكبر وخير أكبر. ببطء ولكن بثبات، بدأت في التأثير على صحتها من خلال إعادة برمجة نظامها العصبي اللاإرادي مرة أخرى إلى التوازن.

تعلمت آنا أيضًا تقنية تنفس محددة أقوم بتدريسها في عملنا لتحرير كل الطاقة العاطفية المخزنة في الجسم عندما نستمر في التفكير والشعور بنفس الطريقة. من خلال التفكير باستمرار في نفس الأفكار، كانت آنا تخلق نفس المشاعر، ثم من خلال الشعور بتلك المشاعر المألوفة، ستفكر أكثر في نفس الأفكار المقابلة. تعلمت أن عواطف الماضي كانت مخزنة في جسدها، لكنها استطاعت استخدام تقنية التنفس هذه لتحرير تلك الطاقة المخزنة وتحرير نفسها من ماضيها. وهكذا، كل يوم، وبمستوى من الشدة كان أكبر من إدمانها على المشاعر الماضية، كانت تمارس التنفس وأصبحت أفضل وأفضل في القيام بذلك. بعد أن تعلمت كيفية تحريك تلك الطاقة المخزنة في جسدها، تعلمت كيفية إعادة تأهيل جسدها لعقل جديد من خلال احتضان المشاعر التي تركز على القلب في مستقبلها قبل أن يتكشف مستقبلها.

نظرًا لأن آنا درست أيضًا نموذج علم التخلق الذي أقوم بتدريسه في ورش العمل والمحاضرات، فقد تعلمت أن الجينات لا تخلق المرض؛ بدلاً من ذلك، تشير البيئة إلى الجين لتكوين المرض. فهمت آنا أنه إذا كانت عواطفها هي العواقب الكيميائية للتجارب في بيئتها، وإذا عاشت كل يوم بنفس العواطف من ماضيها، فإنها كانت تختار وتوجه نفس الجينات التي قد تسبب ظروفها الصحية السيئة. إذا تمكنت بدلاً من ذلك من تجسيد مشاعر حياتها المستقبلية من خلال احتضان تلك المشاعر قبل حدوث التجربة بالفعل، فيمكنها تغيير تعبيرها الجيني وتغيير جسدها بالفعل ليكون متوافقًا بيولوجيًا مع مستقبلها الجديد.

لقد أجرت آنا تأملًا إضافيًا تضمن إراحة انتباهها في منتصف صدرها، وتنشيط الجهاز العصبي اللاإرادي مع تلك الحالات المرتفعة لإنشاء والحفاظ على نوع فعال للغاية من معدل ضربات القلب نسميه معدل ضربات القلبالمتماسك (سأشرحه بالتفصيل لاحقًا في الكتاب) لفترات طويلة من الزمن. لقد تعلمت أنه عندما تشعر بالاستياء، وعدم الصبر، والإحباط، والغضب، والكراهية، فإن هذه الحالات تسبب استجابة للتوتر وتتسبب في خفقان القلب بشكل غير متماسك وخارج النظام. لقد تعلمت آنا في ورش العمل التي حضرتها أنه بمجرد أن تتمكن من الحفاظ على هذه الحالة الجديدة التي تركز على القلب، تمامًا كما اعتادت على الشعور بكل تلك المشاعر السلبية بشكل منتظم، فبمرور الوقت، يمكنها أن تشعر بهذه المشاعر الجديدة بشكل أكثر اكتمالاً وعمقًا. بالطبع، استغرق الأمر الكثير من الجهد لمقايضة الغضب والخوف والاكتئاب والاستياء بالفرح والحب والامتنان والحرية - لكن آنا لم تستسلم أبدًا. كانت تعلم أن تلك المشاعر المرتفعة ستطلق أكثر من ألف مادة كيميائية مختلفة من شأنها إصلاح جسدها واستعادته...

وبعد ذلك مارست آنا التأمل أثناء المشي الذي صممته لها، حيث كانت تمشي كشخصيتها الجديدة كل يوم. بدلاً من الجلوس والتأمل وعيناها مغمضتان، بدأت هذه التأملات واقفة وعيناها مغمضتان. أثناء الوقوف، دخلت في الحالة التأملية التي كانت تعرف أنها ستغير حالتها، ثم بينما لا تزال في تلك الحالة، فتحت عينيها، وبقيت في حالة تأملية، وسارت كما هي في المستقبل. من خلال القيام بذلك، كانت تجسد عادة جديدة من التفكير والتصرف والشعور على أساس منتظم. ما كانت تخلقه سيصبح قريبًا شخصيتها الجديدة. لم ترغب أبدًا في أن تفقد الوعي مرة أخرى وتعود إلى نفسها القديمة.

وبسبب كل هذا العمل، استطاعت آنا أن ترى أن أنماط تفكيرها قد تغيرت. لم تعد تطلق نفس الدوائر في دماغها بنفس الطريقة، لذلك توقفت هذه الدوائر عن الاتصال ببعضها البعض والبدء في الانفصال. ونتيجة لذلك، توقفت عن التفكير بنفس الطرق القديمة. من الناحية العاطفية، بدأت تشعر بلمحات من الامتنان والسرور لأول مرة منذ سنوات. في تأملاتها، كانت تغزو بعض جوانب جسدها وعقلها كل يوم. هدأت آنا وأصبحت أقل إدمانًا على العواطف المستمدة من هرمونات التوتر. حتى أنها بدأت تشعر بالحب مرة أخرى. واستمرت في التغلب والتغلب والتغلب كل يوم في طريقها لتصبح شخصًا آخر.

آنا تستحوذ على الإمكانية

في مايو 2012، حضرت آنا إحدى ورش العمل التقدمية التي استمرت أربعة أيام والتي عقدت في

شمال ولاية نيويورك. في اليوم الثالث، خلال آخر التأملات الأربعة، استسلمت تمامًا وتركتها أخيرًا. لأول مرة منذ أن بدأت في التأمل، وجدت نفسها تطفو في مساحة سوداء لا حصر لها، مدركة أنها كانت على دراية بنفسها. لقد تجاوزت ذكريات من كانت وأصبحت وعياً خالصاً، خالياً تماماً من جسدها، ومن ارتباطها بالعالم المادي، ومن الزمن الخطي. شعرت بالحرية لدرجة أنها لم تعد تهتم بظروفها الصحية. شعرت بأنها غير محدودة لدرجة أنها لم تستطع التعرف على هويتها الحالية. شعرت بالارتفاع لدرجة أنها لم تعد مرتبطة بماضيها.

في هذه الحالة، لم يكن لدى آنا أي مشاكل، وتركت ألمها وراءها، وكانت حرة حقًا لأول مرة. لم تكن اسمها أو جنسها أو مرضها أو ثقافتها أو مهنتها - كانت تتجاوز المكان والزمان. لقد اتصلت بمجال من المعلومات يسمى المجال الكمي، حيث توجد جميع الاحتمالات. فجأة، رأت نفسها في مستقبل جديد تمامًا، تقف على مسرح ضخم، تحمل ميكروفونًا، وتتحدث إلى حشد من الناس وهي تحكي لهم قصة شفائها بأكملها. لم تكن تتخيل أو تتصور هذا المشهد. كان الأمر كما لو أنها حصلت على تنزيل للمعلومات، لمحة عن نفسها كامرأة مختلفة تمامًا في واقع جديد. بدا عالمها الداخلي أكثر واقعية لها من عالمها الخارجي، وكانت تمر بتجربة حسية كاملة دون استخدام حواسها.

في اللحظة التي جربت فيها آنا هذه الحياة الجديدة في التأمل، دخلت موجة من الفرح والنور في جسدها وشعرت بالارتياح العميق، بالمستوى الحشوي. كانت تعرف أنها شيء أو شخص أكبر، أعظم بكثير من جسدها المادي. في هذه الحالة من الفرح الشديد، شعرت بالبهجة والامتنان الهائل لدرجة أنها انفجرت في الضحك. وفي تلك اللحظة، عرفت آنا أنها ستكون بخير. ومنذ ذلك الحين، طورت الكثير من الثقة والفرح والحب والامتنان لدرجة أن تأملاتها أصبحت أسهل وأسهل، وبدأت تتعمق أكثر.

عندما خرجت آنا من ماضيها، شعرت بهذه الطاقة الجديدة تفتح قلبها أكثر فأكثر. بدلاً من رؤية تأملاتها كشيء كان عليها القيام به كل يوم، بدأت تتطلع إليها. أصبحت طريقتها في الحياة - أصبح العمل عادتها. عادت طاقتها وحيويتها. توقفت عن تناول مضادات الاكتئاب. تغيرت أنماط تفكيرها تمامًا وكانت مشاعرها مختلفة. شعرت أنها في حالة جديدة من الوجود، لذلك تغيرت أفعالها بشكل جذري. تحسنت صحة آنا وحياتها بشكل كبير في ذلك العام.

في العام التالي، حضرت العديد من الأحداث الأخرى. من خلال البقاء على اتصال بالعمل، بدأت آنا في تطوير علاقات مع المزيد من الأشخاص في مجتمعنا وتلقت المزيد والمزيد من الدعم لإبقائها في رحلتها إلى الصحة. مثل العديد من طلابنا، وجدت في بعض الأحيان أنه من الصعب عدم العودة بضع خطوات إلى البرامج القديمة وأنماط التفكير والشعور والتصرف القديمة بمجرد عودتها إلى المنزل بعد ورشة العمل. لكن على الرغم من ذلك، استمرت في تأديتها كل يوم.

في سبتمبر 2013، أعطاها أطباء آنا فحصًا طبيًا شاملاً للغاية تضمن العديد من الاختبارات المختلفة. بعد عام وتسعة أشهر من تشخيصها بالسرطان وبعد ست سنوات من انتحار زوجها، شفي سرطان آنا تمامًا واختفى الورم في مريئها. لم تظهر اختبارات دمها أي علامات للسرطان. تم شفاء الأغشية المخاطية في مريئها ومهبلها وشرجها تمامًا. لم يتبق سوى عدد قليل من المشاكل الطفيفة: كانت الأغشية المخاطية في فمها لا تزال حمراء قليلاً، على الرغم من أنها لم تعد تعاني من أي تقرحات، وبسبب الدواء الذي تناولته للتقرحات، لم تنتج اللعاب بعد.

أصبحت آنا شخصًا جديدًا - شخص جديد يتمتع بصحة جيدة. كان المرض موجودًا في الشخصية القديمة. من خلال التفكير والتصرف و الشعور المختلف، أعادت آنا اختراع ذات جديدة. بمعنى أنها ولدت من جديد في نفس الحياة.

في ديسمبر 2013، جاءت آنا إلى حدث في برشلونة مع الصديقة التي عرفتها على عملي. بعد سماعها لي أحكي للمشاركين قصة عن شفاء ملحوظ لطالبة أخرى في مجتمعنا، قررت آنا أن الوقت قد حان لمشاركة قصتها معي. كتبت كل شيء وأعطت الرسالة إلى مساعدتي الشخصية. مثل العديد من الرسائل التي أتلقاها من الطلاب، كان السطر الأول يقول: "لن تصدقوا هذا". بعد أن قرأت ما كتبته، طلبت في اليوم التالي من آنا الصعود إلى المسرح ومشاركة قصتها مع الجمهور. وكانت هناك، بعد عام ونصف من الرؤية التي رأتها أثناء تأملها في نيويورك (دون علم لي)، تقف على خشبة المسرح تتحدث إلى جمهور عن رحلتها لشفاء نفسها.

بعد حدث برشلونة، ألهمت آنا للعمل على فمها أكثر. بعد حوالي ستة أشهر، كنت ألقي محاضرة في لندن وحضرت آنا. لقد تحدثت بالتفصيل عن علم التخلق. فجأة أضاء ضوء لآنا. لقد شفيت نفسي من كل هذه الحالات الطبية - بما في ذلك السرطان . يجب أن أكون قادرًة على الإشارة إلى الجين لفمي لإنتاج المزيد من اللعاب. بعد بضعة أشهر، خلال ورشة عمل أخرى في عام 2014، شعرت آنا فجأة أن اللعاب يقطر في فمها. منذ ذلك الحين، عادت الأغشية المخاطية لآنا وإنتاج اللعاب إلى طبيعته. لم تعد التقرحات أبداً.

اليوم، آنا هي شخص صحي وحيوي وسعيد ومستقر مع عقل حاد وواضح للغاية. من الناحية الروحية، نمت كثيرًا لدرجة أنها تتعمق كثيرًا في تأملاتها ولديها العديد من التجارب الصوفية. إنها تعيش حياة مليئة بالخلق والحب والفرح. لقد أصبحت واحدة من مدربي الشركات، حيث تقوم بتدريس هذا العمل بانتظام للمنظمات والشركات. في عام 2016، أسست مؤسسة ناجحة للطب النفسي، وتوظف أكثر من 20 معالجًا وممارسًا. وهي مستقلة ماليًا وتكسب ما يكفي من المال لتعيش حياة غنية. تسافر حول العالم، وتزور الأماكن الجميلة، وتلتقي بأشخاص ملهمين للغاية. لديها شريك محب ومبهج للغاية، بالإضافة إلى أصدقاء جدد وعلاقات جديدة تكرمها هي وأطفالها.

عندما تسأل آنا عن مشاكلها الصحية السابقة، ستخبرك أن مواجهة هذه التحديات كان أفضل شيء حدث لها على الإطلاق. فكر في الأمر: ماذا لو تبين أن أسوأ شيء حدث لك على الإطلاق هو أفضل شيء حدث لك على الإطلاق؟ إنها تخبرني كثيرًا أنها تحب حياتها الحالية، وأنا أرد عليها دائمًا: "بالطبع أنت تحبها، لقد خلقت حياتك كل يوم من خلال عدم النهوض من تأملاتك حتى وقعت في حب تلك الحياة. حتى الآن، يمكنك أن تحب حياتك". كان ذلك من خلال تحولها الذي أصبحت فيه آنا، في الواقع، خارقة للطبيعة. لقد تغلبت على هويتها، التي كانت مرتبطة بماضيها، وخلقت حرفيًا مستقبلاً جديدًا وصحيًا - واستجابت بيولوجيتها لعقل جديد. آنا هي الآن المثال الحي للحقيقة والإمكانية. وإذا عالجت آنا نفسها، فيمكنك أنت أيضًا.

التصوف

قد يكون علاج جميع أنواع الحالات الجسدية له فائدة مثيرة للإعجاب للغاية للقيام بهذا العمل، ولكنها ليست الفائدة الوحيدة. نظرًا لأن هذا الكتاب يدور أيضًا حول الصوفية، أريد أن أفتح عقلك على عالم من الواقع سيكون تحويليًا مثل الشفاء ولكنه يعمل على مستوى أعمق ومختلف. إن التحول إلى كائن خارق للطبيعة قد يتضمن أيضًا تبني وعي أكبر بنفسك وبمن أنت في هذا العالم - وفي عوالم أخرى أيضًا. اسمحوا لي أن أشارك بعض القصص حول هذا من حياتي الخاصة لتوضيح ما أعنيه بالضبط ولإظهار ما هو ممكن بالنسبة لك أيضًا.

في إحدى أمسيات الشتاء الممطرة في شمال غرب المحيط الهادئ، بينما كنت جالساً على أريكتي بعد يوم طويل للغاية، استمعت إلى أغصان أشجار التنوب الطويلة خارج نافذتي وهي تتخلل هبات الرياح من خلال اغصانها. كان أطفالي في السرير، نائمين بعمق، وفي النهاية كان لدي لحظة لنفسي. عندما شعرت بالراحة، بدأت في مراجعة كل الأشياء التي أحتاجها لإنجازها في اليوم التالي. بحلول الوقت الذي أعددت فيه قائمتي الذهنية، كنت منهكاً للغاية بحيث لا أستطيع التفكير، لذلك جلست ساكناً لبضع دقائق، وعقلي فارغ. بينما كنت أشاهد الظلال من النيران في الموقد تومض وترقص على الجدران، بدأت أنتقل إلى النشوة. كان جسدي متعبًا ولكن عقلي كان صافياً. لم أعد أفكر أو أحلل بعد الآن؛ كنت ببساطة أحدق في الفضاء، في اللحظة الحالية.

عندما استرخى جسدي أكثر فأكثر، تركته ينام ببطء ووعي لأنني أبقيت ذهني في نفس الوقت واعيًا ومستيقظًا. لن أسمح بتضييق انتباهي على أي شيء في الغرفة ولكن بدلاً من ذلك أبقى تركيزي مفتوحًا. كانت هذه لعبة غالبًا ما ألعبها مع نفسي. لقد أحببت هذه الممارسة لأنني من وقت لآخر، إذا كانت كل الأمور تسير على ما يرام، أحظى بتجارب سامية عميقة للغاية. كان الأمر كما لو أن بابًا من نوع ما يفتح في مكان ما بين اليقظة والنوم والأحلام الطبيعية وانزلقت إلى لحظة صوفية واضحة للغاية. ذكّرت نفسي بألا أتوقع أي شيء سوى أن أبقى منفتحًا. استغرق الأمر الكثير من الصبر لعدم التسرع أو الإحباط أو محاولة تحقيق شيء ما ولكن بدلاً من ذلك الانزلاق ببطء إلى ذلك العالم الآخر.

في ذلك اليوم، كنت قد انتهيت من كتابة مقال عن الغدة الصنوبرية. بعد أن أمضيت عدة أشهر في البحث عن جميع المشتقات السحرية للميلاتونين التي يخفيها هذا المركز الكيميائي الصغير في جعبته، كنت سعيدًا للغاية بربط العالم العلمي والعالم الروحي. لمدة أسابيع، كان عقلي بالكامل مشغولاً بالتفكير في دور مستقلِبات الغدة الصنوبرية باعتبارها ارتباطًا محتملاً بالتجارب الصوفية التي كانت معظم الثقافات القديمة تعرف كيفية إثارتها، مثل الرؤى الشامانية لدى الأمريكيين الأصليين، وتجربة السامادهي الهندوسية، وغيرها من الطقوس المماثلة التي تنطوي على حالات متغيرة من الوعي. لقد أصبحت بعض المفاهيم التي كانت غير واضحة لسنوات فجأة واضحة بالنسبة لي، واكتشافاتي جعلتني أشعر بمزيد من الكمال. اعتقدت أنني اقتربت خطوة واحدة من فهم الجسر إلى أبعاد أعلى من المكان والزمان.

ألهمتني جميع المعلومات التي تعلمتها إلى وعي أعمق بما هو ممكن للبشر. ومع ذلك، كنت لا أزال فضوليًا لمعرفة المزيد - فضوليًا بما يكفي لتحريك وعيي إلى حيث توجد الغدة الصنوبرية في رأسي. فكرت بشكل عرضي، وأنا أتحدث إلى الغدة، أين أنت، على أي حال؟

بينما كنت أركز انتباهي في الفضاء الذي تشغله الغدة الصنوبرية في ذهني، وبينما كنت أنجرف إلى السواد، فجأة، من العدم، ظهرت صورة حية لغدتي الصنوبرية في ذهني كمقبض مستدير ثلاثي

الأبعاد. كان فمها مفتوحًا على مصراعيه في تشنج وكان يطلق مادة حليبية بيضاء. لقد صدمت من شدة الصورة المجسمة، ولكنني كنت مسترخيًا للغاية بحيث لم أتمكن من الإثارة أو الرد، لذلك استسلمت ببساطة وراقبت. لقد كان حقيقيا للغاية. كنت أعرف أن ما كنت أراه قبلي كان غدتي الصنوبرية الصغيرة.

في اللحظة التالية، ظهرت ساعة ضخمة أمامي مباشرة. كانت واحدة من تلك الساعات الجيب القديمة بسلسلة، وكانت الرؤية حية بشكل لا يصدق. في اللحظة التي وضعت فيها انتباهي على الساعة، تلقيت معلومات واضحة للغاية. فجأة أدركت أن الزمن الخطي كما اعتقدت أنه - بماضي وحاضر ومستقبل محدد - ليس الطريقة التي يعمل بها العالم حقًا. بدلاً من ذلك، فهمت أن كل شيء يحدث بالفعل في لحظة حاضرة أبدية. في هذا المقدار اللانهائي من الوقت توجد مساحات أو أبعاد أو حقائق لا حصر لها لتجربتها.

إذا كانت هناك لحظة أبدية واحدة فقط تحدث، فمن المنطقي أنه لن يكون لدينا ماضٍ في هذا التجسد، ناهيك عن حياة الماضي. لكنني تمكنت من رؤية كل ماضي ومستقبل كما لو كنت أنظر إلى مقطع قديم من فيلم سينمائي مع عدد لا حصر له من اللقطات - مع لقطات لا تمثل لحظات فردية ولكن نوافذ ذات إمكانيات لا حدود لها كانت موجودة كسقالات واستمرت في جميع الاتجاهات إلى الأبد. كان الأمر أشبه بالنظر في مرآتين متقابلتين ورؤية مساحات أو أبعاد لا نهائية تنعكس في كلا الاتجاهين. ولكن لفهم ما كنت أراه، تخيل أن تلك الأبعاد اللانهائية فوقك وتحتك، أمامك وخلفك، وإلى يسارك وإلى يمينك. وكل واحد من تلك الاحتمالات غير المحدودة كان موجودًا بالفعل. كنت أعرف أنه من خلال لفت انتباهي إلى أي من هذه الاحتمالات، سأختبر هذا الواقع بالفعل.

أدركت أيضًا أنني لست منفصلًا عن أي شيء. شعرت بالوحدة مع كل شيء، الجميع، في كل مكان، وفي كل مرة. لا أستطيع وصف ذلك إلا بأنه الشعور الأكثر ألفة وغير مألوف الذي شعرت به في حياتي على الإطلاق.

الغدة الصنوبرية، كما فهمت سريعًا وكما ظهر لي، تعمل كساعة ذات أبعاد مختلفة، وعند تنشيطها، يمكننا الاتصال بأي وقت. عندما رأيت عقارب الساعة تتحرك للأمام أو للخلف، فهمت أنه مثل آلة الزمن المضبوطة على وقت معين، هناك أيضًا واقع أو بُعد يجب تجربته في مكان معين. كانت هذه الرؤية المذهلة تظهر لي أن الغدة الصنوبرية، مثل الهوائي الكوني، لديها القدرة على ضبط المعلومات خارج حواسنا المادية وربطنا بالواقع الآخر الموجود بالفعل في اللحظة الأبدية. ورغم أن حجم تنزيل المعلومات التي تلقيتها بدا بلا حدود، فلا توجد كلمات يمكنها وصف حجم هذه التجربة بالكامل.

تجربة ماضيي ومستقبلي في وقت واحد

وعندما تحركت عقارب الساعة إلى الوراء نحو زمن مضى، ظهرت أبعاد في المكان والزمان إلى الحياة. لقد وجدت نفسي على الفور في حقيقة ذات صلة بي شخصيًا - على الرغم من أن تلك اللحظة الماضية كانت لا تزال تحدث في اللحظة الحالية التي كنت أعيشها أثناء الجلوس على أريكتي في غرفة المعيشة. أدركت بعد ذلك أنني كنت في مكان مادي في ذلك الوقت المحدد. لاحظت نفسي كطفل

صغير - مرة أخرى، بينما كان لدي في الوقت نفسه تجربة أن أكون الشخص البالغ على الأريكة. كان عمري حوالي سبع سنوات وكان لدي حمى عالية جدًا. لقد تذكرت كم كنت أحب الحمى في ذلك العمر لأنني كنت أستطيع أن أذهب إلى أعماق نفسي وأرى ذلك النوع من الأحلام والرؤى المجردة التي تأتي غالبًا مع الهذيان الناتج عن ارتفاع درجة حرارة الجسم. في هذه المرة بالتحديد، كنت في غرفتي على السرير والغطاء يصل إلى أرنبة أنفي وكانت والدتي قد غادرت الغرفة للتو. كنت سعيدة لأنني كنت وحدي.

في اللحظة التي أغلقت فيها الباب، عرفت بطريقة أو بأخرى أن أفعل بالضبط ما كنت أفعله للتو في غرفة معيشتي كشخص بالغ - استرخاء جسدي باستمرار والبقاء في مكان ما بين النوم واليقظة بينما أبقى حاضرا لأي شيء ينشأ. حتى هذه المرحلة من حياتي الحالية، كنت قد نسيت تمامًا ذكرى تجربة الطفولة هذه، ولكن عندما عشتها مرة أخرى في تلك اللحظة، رأيت نفسي في خضم حلم واعي واضح، وفهم الحقائق المحتملة مثل المربعات على رقعة الشطرنج.

عندما لاحظت نفسي كصبي صغير، تأثرت بشدة بما كان يحاول فهمه، وتساءلت كيف يمكنه فهم مثل هذه المفاهيم المعقدة في سنه. في تلك اللحظة التي كنت أشاهده فيها، وقعت في حب ذلك الرجل الصغير - وفي اللحظة التي احتضنت فيها تلك المشاعر، شعرت بطريقة ما باتصال متزامن مع تلك النقطة في الوقت واللحظة التي كنت أعيشها في الوقت الحاضر في ولاية واشنطن. كان لدي معرفة قوية بأن ما كنت أفعله آنذاك وما أفعله الآن كان يحدث في نفس الوقت، وأن تلك اللحظات كانت مرتبطة بشكل كبير.

في تلك الثانية الجزئية، كان الحب الذي شعرت به تجاهه بينما كانت ذاتي الحالية تجذب ذلك الصبي الصغير إلى المستقبل الذي كنت أعيشه الآن.

ثم أصبحت التجربة أكثر غرابة. تلاشى هذا المشهد وظهرت الساعة مرة أخرى. أدركت أن عقارب الساعة يمكن أن تتحرك للأمام أيضًا. ممتلئًا بالدهشة، ومن دون أي رهبة أو خوف، كنت أراقب ببساطة الساعة وهي تتحرك للأمام في الوقت. على الفور، كنت أقف حافي القدمين في فنائي الخلفي في واشنطن في الليل البارد. من الصعب شرح ما كان عليه الوقت لأنه كان في نفس الليلة التي كنت فيها في غرفة المعيشة، لكن الشخص الذي كان خارج المنزل كان أنا من المستقبل في ذلك الوقت. مرة أخرى، الكلمات محدودة هنا، لكن الطريقة الوحيدة التي يمكنني من خلالها شرح هذه التجربة هي أن الشخصية المستقبلية المسماة جو ديسبينزا قد تغيرت بشكل كبير. كنت أكثر تطوراً، وشعرت بالذهول

- مبتهج، في الواقع.

لقد كنت على دراية تامة بذلك - أو هل يجب أن أقول، باعتباري ذلك الشخص، فأنا على دراية تامة بذلك. على

دراية، أعني الوعي الفائق، كما لو أن كل حواسي قد ارتفعت

مئة بالمئة. كل ما رأيته، لمسته، شعرت به، شممته، تذوقته، وسمعت به تم تضخيمه. كانت حواسي مرتفعة للغاية لدرجة أنني كنت أدرك تمامًا كل شيء من حولي وأولي اهتمامًا به، راغبًا في تجربة

اللحظة تمامًا. ولأن درايتي زادت بشكل كبير، زاد وعيي وبالتالي طاقتي. لقد جعلني الشعور بهذه الطاقة المكثفة أكثر وعياً بكل ما أشعر به في نفس الوقت.

لا يمكنني وصف هذا الشعور إلا بأنه طاقة متسقة وثابتة وعالية التنظيم. لم يكن شيئًا مثل المشاعر الكيميائية التي نشعر بها عادة كبشر. في الواقع، في تلك اللحظة كنت أعرف أنني لا أستطيع أن أشعر حتى بتلك المشاعر الإنسانية الطبيعية. لقد تطورت إلى ما هو أبعد من ذلك. ومع ذلك، شعرت بالحب، على الرغم من أنه كان شكلاً متطورًا من الحب لم يكن كيميائيًا بل كهربائيًا. لقد شعرت وكأنني أشتعل نارًا، وأعشق الحياة بشغف. كنت في شكل نقي بشكل لا يصدق من الفرح.

كنت أتجول أيضًا في فنائي الخلفي في منتصف الشتاء بدون حذاء أو سترة - ومع ذلك كنت على دراية بشعور البرد لدرجة أنه كان ممتعًا للغاية. لم يكن لدي رأي حول مدى برودة الأرض تحت قدمي؛ لقد أحببت فقط أن تلمس قدمي العشب المتجمد على الأرض، وشعرت بالارتباط الشديد بكل من الشعور والعشب. لقد فهمت أنه إذا كنت أستمتع بالأفكار والأحكام النمطية التي قد تكون لدي عادةً حول الشعور بالبرد، فسيؤدي ذلك إلى خلق شعور بالقطبية، وتقسيم الطاقة التي كنت أشعر بها. إذا حكمت عليها، فسأفقد الشعور بالكمال. كان الشعور المذهل بالطاقة الذي كنت اعيشه داخل جسدي أكبر بكثير من الظروف في بيئتي المحيطة (البرد). ونتيجة لذلك، احتضنت البرد بحماس دون عناء. كانت ببساطة حياة! في الواقع، كان ممتعًا للغاية لدرجة أنني لا أريد أن تنتهي اللحظة. وددت أن يدوم ذلك إلى الأبد.

لقد مشيت كنسخة مطورة من نفسي بالقوة والمعرفة. شعرت بالتمكين والهدوء الشديدين، ومع ذلك غمرني الفرح بالوجود وحب الحياة. مرورا بحديقتي، مشيت عمدا على أعمدة البازلت الضخمة التي وضعت على جوانبها، مكدسة مثل السلالم الضخمة لإنشاء مستويات للجلوس في حفرة النار. أحببت تجربة المشي حافي القدمين على تلك القطع الضخمة من الحجر. لقد تشرفت حقًا بجمالهم. وبينما واصلت السير، اقتربت من نافورة قمت ببنائها، وابتسمت لذكرياتي أنا وأخي أثناء صنع مثل هذه الأعجوبة.

فجأة، رأيت امرأة صغيرة في ثوب أبيض متوهج. لم يكن طولها أكثر من قدمين، وكانت تقف قليلاً خلف النافورة مع امرأة أخرى ذات حجم طبيعي كانت ترتدي ملابس مماثلة وكانت أيضًا مشعة ومليئة بالضوء. وقفت المرأة الأخرى في الخلفية تراقب، على ما يبدو كحامية للمرأة الصغيرة.

عندما نظرت إلى المرأة الصغيرة، التفتت إلي وحدقت في عيني. شعرت بطاقة أقوى من الحب، كما لو كانت ترسله لي. حتى مع هذه النسخة المتطورة من نفسي، أدركت أنني لم أشعر بشيء من هذا القبيل من قبل. تضخمت مشاعر الكمال والحب بشكل كبير، وفكرت في نفسي، واو ، هل هناك حب أكثر من الحب الذي كنت أعيشه منذ لحظات؟ لم يكن حبًا رومانسيًا على الإطلاق. لقد كان الأمر أشبه بتلك الطاقة المبهجة والكهربائية، والتي كانت تستيقظ من داخلي. عرفت أنها كانت تعترف بأن هناك بالفعل المزيد من الحب بداخلي لأعيشه. كنت أعرف أيضًا أنها كانت أكثر تطورًا مما كنت عليه. عندما شعرت بتلك الكهرباء، حملت رسالة للنظر نحو نافذة المطبخ، وتذكرت على الفور سبب وجودي هناك.

استدرت ونظرت إلى المطبخ، حيث كانت نفسي الحالية، قبل ساعات قليلة من ذهابي إلى الأريكة

للاسترخاء، مشغولة بغسل الأطباق. من الفناء الخلفي، ابتسمت. لقد كنت في غاية الحب معه. رأيت إخلاصه ؛ رأيت صراعاته؛ رأيت شغفه؛ رأيت حبه؛ رأيت عقله مشغولًا، كما هو الحال دائمًا، يحاول باستمرار دمج المفاهيم في المعنى؛ ومن بين أمور أخرى، رأيت بعض مستقبله. كوالد عظيم، كنت فخورًا به ولم يكن لدي سوى الإعجاب بما كان عليه في تلك اللحظة. بينما كنت أشعر أن الطاقة المكثفة تزداد بداخلي بينما كنت أراقبه، رأيته يتوقف فجأة عن غسل الأطباق وينظر من النافذة، ويحدق في الفناء الخلفي.

بينما كنت لا أزال ذاتي المستقبلية، تمكنت من تذكر اللحظة على أنها ذاتي الحالية، وتذكرت أنني توقفت بالفعل ونظرت إلى الخارج في تلك اللحظة لأنني شعرت بشعور عفوي بالحب في صدري، وشعرت أنني مراقب أو أن شخصًا ما كان في الخارج. تذكرت كذلك أنه بينما كنت أغسل كوبًا، انحنيت بالفعل إلى الأمام لتقليل الوهج في النافذة من ضوء المطبخ فوقي ونظرت إلى الظلام لبضع دقائق قبل العودة إلى الأطباق المتبقية في الحوض. كانت ذاتي المستقبلية تفعل لنفسي الحالية ما فعلته السيدة المضيئة الجميلة بي قبل لحظات. الآن فهمت لماذا كانت هناك.

ومثل النظر إلى الطفل في المشهد السابق، مرة أخرى، ربطني الحب الذي كانت تشعر به ذاتي المستقبلية لذاتي الحالية بطريقة ما بذاتي المستقبلية. لقد كانت ذاتي مستقبلي موجودًة لاستدعاء ذاتي الحالية إلى ذلك المستقبل، وعرفت أن الحب هو الذي جعل هذا الرابط ممكنًا. النسخة المتطورة مني كانت لديها مثل هذا الشعور بالمعرفة. المفارقة هي أنني أعيش في نفس الوقت. في الواقع، هناك عدد لا حصر له مني- ليس فقط الذي في الماضي، والذي في الحاضر، والذي في المستقبل. هناك الكثير من الإمكانيات الأخرى في عالم اللانهاية، وليس هناك لانهاية واحدة بل لانهاية متعددة. وكل هذا يحدث في الأبدية الآن.

عندما عدت إلى الواقع المادي كما نعرفه على الأريكة، والذي تلاشى مقارنة بعالم الأبعاد الآخر الذي كنت فيه للتو، كان أول ما فكرت فيه هو واو*!* رؤيتي للواقع محدودة للغاية*!* لقد وفرت لي هذه التجربة الداخلية الغنية شعوراً بالوضوح والفهم، حيث كانت معتقداتي - أي ما اعتقدت أنني أعرفه عن الحياة، والله، ونفسي، والوقت، والفضاء، وما هو ممكن حتى تجربته في هذا العالم اللانهائي - محدودة للغاية، ولم أكن قد أدركت ذلك حتى تلك اللحظة. كنت أعرف أنني كنت مثل رضيع مع القليل من الفهم لحجم هذا الشيء الذي نسميه الواقع. فهمت، دون خوف أو قلق، ما تعنيه عبارة "المجهول" لأول مرة في حياتي. وكنت أعرف أنني لن أكون نفس الشخص مرة أخرى.

أنا متأكد من أنه يمكنك أن تتخيل أنه عندما يحدث شيء من هذا القبيل، فإن محاولة شرح ذلك لعائلتك أو أصدقائك تشير إلى بعض الاختلال الكيميائي في الدماغ. كنت مترددة في التحدث عن الحدث لأي شخص لأنني لم أكن أملك حتى الكلمات لوصف التجربة ولم أكن أريد أن أمنع حدوثها مرة أخرى. لعدة أشهر، كنت منشغلًا جدًا بمراجعة العملية بأكملها التي اعتقدت أنها قد خلقت تجربة السفر. كنت مندهشًا أيضًا من مفهوم الوقت ولم أستطع التوقف عن التفكير فيه. وبعيدًا عن التحول النموذجي بشأن اللحظة الأبدية في الزمن، اكتشفت شيئًا أكثر. لقد أدركت بعد الحدث المتسامي في تلك الليلة، عندما عدت إلى عالم الأبعاد الثلاثة، أن التجربة برمتها حدثت في حوالي 10 دقائق. كنت قد عشت للتو حدثين مكثفين، وكان ينبغي أن يستغرق الأمر وقتًا أطول بكثير حتى تتكشف هذه التجربة بأكملها. وقد أدى هذا التوسع الزمني إلى زيادة اهتمامي بتخصيص المزيد من طاقتي للتحقيق فيما

حدث لي. بمجرد أن فهمت أكثر، كنت آمل أن أتمكن من إعادة إنتاج التجربة.

لأيام بعد تلك الليلة المهمة، كان مركز صدري كهربائيًا بنفس الطريقة التي شعرت بها عندما قامت تلك المرأة الصغيرة الجميلة بتنشيط شيء ما بداخلي. ظللت أفكر، كيف لا يزال هذا الشعور باقياً بداخلي ما لم يحدث شيء حقيقي؟ عندما وضعت انتباهي على مركز صدري، لاحظت أن الشعور يتضخم. من المفهوم أنني لم أكن مهتمًا جدًا بأي تفاعل اجتماعي خلال هذه الفترة لأن الناس والظروف في العالم الخارجي تشتت انتباههم عن هذا الشعور في عالمي الداخلي، وتضاءل الشعور الخاص. بمرور الوقت، تلاشى أخيرًا تمامًا، لكنني لم أتوقف أبدًا عن التفكير في فكرة أن هناك دائمًا المزيد من الحب الذي يجب تجربته وأن الطاقة التي احتضنتها في هذا المجال لا تزال تعيش في داخلي. أردت تفعيلها مرة أخرى لكنني لم أكن أعرف كيف.

لفترة طويلة، على الرغم من أنني حاولت وحاولت إعادة إنتاج التجربة، لم يحدث شيء. أدركت الآن أن توقع نفس النتيجة، مقترنًا بالإحباط الناتج عن محاولة فرضها على الحدوث، هو أسوأ مزيج لخلق تجربة صوفية أخرى (أو أي شيء آخر، في هذا الصدد). أصبحت ضائعًا في تحليلي الشخصي، محاولًا معرفة كيف حدث وكيف يمكنني تحقيق ذلك مرة أخرى. قررت أن أضيف بعض الأساليب الجديدة. بدلاً من محاولة إعادة خلق التجربة في المساء، قررت الاستيقاظ في الصباح الباكر والتأمل. نظرًا لأن مستويات الميلاتونين هي الأعلى بين الساعة 1:00 صباحًا و 4:00 صباحًا، والمستقلبات الكيميائية الغامضة للميلاتونين هي الركائز المسؤولة عن خلق حدث واضح، قررت أن أمارس عملي الداخلي في الساعة 4 كل صباح.

قبل أن أشارك ما حدث بعد ذلك، أريد أن أطلب منك أن تضع في اعتبارك أن هذا كان وقتًا صعبًا بشكل غير عادي في حياتي. كنت أقرر ما إذا كان الأمر يستحق أن أستمر في التدريس. لقد عشت قدرًا لا بأس به من الفوضى في حياتي بعد الظهور في الفيلم الوثائقي لعام 2004 بعنوان *What the Bleep Do We Know!?* كنت أفكر في الابتعاد عن العالم العام والاختفاء في حياة أبسط. بدا من الأسهل بكثير الابتعاد.

عيش تجسيد الماضي في اللحظة الحالية

في صباح أحد الأيام بعد حوالي ساعة ونصف من بدء تأملي في وضع الجلوس، اتكأت أخيرًا. وضعت بعض الوسائد تحت ركبتي حتى لا أنام بسرعة كبيرة، مما يسمح لي بالبقاء بين اليقظة والنوم. بينما أستلقي، أضع انتباهي ببساطة في المكان الذي تشغله الغدة الصنوبرية في رأسي. لكن هذه المرة، بدلاً من محاولة تحقيق شيء ما، تركت الأمر وقلت لنفسي، أيا كان . . . على ما يبدو، كانت هذه هي الكلمة السحرية. أعلم مالذي يعنيه هذا الآن. استسلمت، وتركت توقع أي نتيجة محددة، وانفتحت ببساطة على الإمكانية.

الشيء التالي الذي عرفته، كنت أعيش نفسي كرجل شجاع في منطقة حارة جدًا من العالم يبدو أنها فيما نسميه الآن اليونان أو تركيا. كانت التضاريس صخرية، والأرض جافة، والمباني الحجرية مثل تلك الموجودة في العصر اليوناني الروماني كانت تتخللها العديد من الخيام الصغيرة المصنوعة من الأقمشة ذات الألوان الزاهية. كنت أرتدي ثوبًا من قطعة واحدة من الخيش يتدلى من كتفي إلى منتصف فخذي، وكان لدي حبل سميك مربوط حول خصري مثل الحزام. ارتديت صندلًا مشدودًا حتى ساقي. كان لدي شعر مجعد كثيف وشعر جسدي بالقوة. كان كتفاي عريضين وكانت ذراعي وساقاي عضليتين. كنت فيلسوفًا وطالبًا منذ فترة طويلة في بعض الحركات الكاريزمية.

لقد كنت في نفس الوقت ذاتي في تلك التجربة وذاتي الحاضرة التي تراقبني في ذلك الوقت والمكان المحددين. مرة أخرى، كنت أكثر وعياً من المعتاد - كنت فائق الوعي. ارتفعت كل حواسي وكنت على دراية تامة بكل شيء. استطعت أن أشم رائحة المسك المألوفة في جسدي، واستطعت أن أتذوق ملح العرق الذي يتقطر من وجهي. أحببت المذاق. لقد شعرت بالاستقرار في جسدي وقوته. كنت على دراية بألم عميق في كتفي الأيمن لكنه لم يستهلك انتباهي. رأيت سطوع السماء الزرقاء وثراء

الأشجار الخضراء والجبال، وكأنني أعيش في تقنية الألوان. سمعت طيور النورس من بعيد، وعرفت أنني بالقرب من جسم مائي كبير.

كنت في رحلة حج ومهمة من نوع ما. كنت أسافر حول البلاد لأدرس الفلسفة التي درستها وعشت بها طوال حياتي. كنت تحت وصاية معلم كبير أحببته بشدة بسبب الرعاية والصبر والحكمة التي منحني إياها لسنوات عديدة. لقد حان وقتي الآن للبدء وإيصال رسالة لتغيير عقول وقلوب الثقافة. كنت أعرف أن الرسالة التي كنت أنشرها كانت تتعارض مع المعتقدات الحالية في ذلك الوقت وأن الحكومة والانتظمة الدينية لذلك الوقت ستتحداني.

إن الرسالة الرئيسية للفلسفة التي درستها ستحرر الناس من العيش في أي نوع من الالتزام تجاه "شيء ما أو شخص ما" خارجهم. ومن شأنه أيضًا أن تلهم الأفراد لإظهار مجموعة من المبادئ التي من شأنها أن تمكنهم من الحصول على حياة أكثر ثراءً وذات معنى. كنت شغوفًا بهذه المثالية، وعملت يوميًا للعيش في انسجام مع العقائد. وبطبيعة الحال، فإن الرسالة سوف تغفل الحاجة إلى الدين وأي اعتماد على الحكومات، وسوف تحرر الناس من الألم والمعاناة الشخصية.

وبينما كان المشهد يصبح واقعياً، كنت قد انتهيت للتو من إلقاء كلمة أمام حشد من الناس في قرية مأهولة بالسكان نسبياً. كان التجمع على وشك الانتهاء عندما فجأة، تحرك عدة رجال بسرعة بين الحشود لاعتقالي. قبل أن أتمكن حتى من محاولة الهرب، تم القبض علي. كنت أعرف أنهم خططوا لاستراتيجيتهم بشكل جيد. إذا كانوا قد بدأوا في التحرك بينما كنت أتحدث إلى الحشد، لكنت قد رصدتهم. لقد قاموا بتوقيته بشكل مثالي.

استسلمت دون مقاومة، وأخذوني إلى زنزانة حيث تُركت وحدي. محبوس في مكعب حجري صغير مع فتحات ضيقة للنوافذ، جلست هناك أعرف مصيري. لا شيء يمكنني القيام به من شأنه أن يعدني لما كان على وشك الحدوث. في غضون يومين، تم نقلي إلى وسط المدينة حيث تجمع مئات الأشخاص - كثير منهم نفس الأشخاص الذين استمعوا إلي يتحدثون قبل بضعة أيام فقط. لكن الآن، توقعوا بفارغ الصبر فرصة مشاهدة محاكمتي والتعذيب الوشيك.

تم تجريدي إلى ثوب داخلي صغير من القماش ثم ربطت ببلاطة حجرية أفقية كبيرة مع أخاديد كبيرة محفورة في الزوايا التي انزلقت من خلالها الحبال. كان للحبال أساور معدنية على الأطراف مثبتة على معصمي وكاحلي. ثم بدأ الأمر. بدأ رجل يقف على يساري في تحريك ذراع يحرك البلاطة ببطء من وضع أفقي إلى الأمام إلى وضع أكثر عمودية. عندما تحركت الكتلة الحجرية لأعلى، شدّت الحبال أطرافي بإحكام في جميع الاتجاهات الأربعة.

عندما وصلت إلى حوالي 45 درجة، بدأ الألم الحقيقي. صرخ شخص بدا أنه قاضٍ، وسألني عما إذا كنت سأواصل تدريس فلسفتي. لم أرفع نظري أو أجب. ثم أمر الرجل بتحريك الرافعة أكثر. في مرحلة معينة، بدأت أسمع أصواتًا مسموعة، ودليلًا على خلع عمودي الفقري في مناطق معينة. بصفتي مراقبًا لهذا المشهد، شاهدت النظرة على وجهي مع زيادة الألم. كان الأمر أشبه بالنظر إلى المرآة ورؤية نفسي - أصبحت أدرك تمامًا أنني كنت على تلك البلاطة الحجرية.

الآن تمزقت الأصفاد المعدنية حول معصمي وكاحلي جلدي و المعدن الحاد يحرق. لقد كنت أنزف. لقد خلع أحد كتفي وتنفست بقوة وأصدرت صوتًا من الألم. كان جسدي يتشنج ويرتجف بينما

كنت أحاول مقاومة تمزق أطرافي من خلال ثني عضلاتي وإمساكها بإحكام في المقاومة. كان من الممكن أن يكون التخلي عنه أمرًا لا يطاق. فجأة، صرخ القاضي مرة أخرى، وسألني عما إذا كنت سأواصل التدريس.

راودتني فكرة: سأوافق على التوقف عن التدريس، وعندما ينزلونني عن هذا العرض العلني للتعذيب، سأبدأ من جديد بكل بساطة. لقد استنتجت أن هذه هي الإجابة الصحيحة. من شأنه أن يهدئ القاضي ويوقف الألم (وموتي) بينما يمكّنني من مواصلة مهمتي. هززت رأسي ببطء من جانب إلى آخر بصمت.

ثم ضغط علي القاضي لأقول لا لفظياً، لكنني لم أتحدث. ثم أشار بسرعة إلى المعذب على يساري لدفع ذراع التدوير بقوة أكبر. نظرت إلى الرجل وهو يدير التروس بنية واضحة لإيذائي. لقد رأيت وجهه، وبينما كنا ننظر في عيون بعضنا البعض، تعرفت على الفور كمراقب على هذا الشخص باعتباره شخصًا في حياتي الحالية وهو جو ديسبينزا: نفس الشخص ولكن في جسد مختلف. لقد حدث شيء ما في داخلي عندما رأيت هذا المشهد. لقد أدركت أن هذا المعذب لا يزال يعذب الآخرين - بما فيهم أنا - في تجسدي الحالي، وفهمت دور هذا الشخص في حياتي. كان شعورًا مألوفًا بشكل غريب بالمعرفة، وكان كل شيء منطقيًا تمامًا.

عندما تسارعت البلاطة لأعلى، انكسر أسفل ظهري وبدأ جسدي يفقد السيطرة. كانت تلك اللحظة التي كسرتني. لقد بكيت من الألم الشديد، وشعرت أيضًا بحزن عميق يستهلك كياني بأكمله. عندما تم تحرير وزن الحجر الثقيل، عاد بسرعة إلى الوضع الأفقي. استلقيت هناك أرتجف بصمت لا يمكن السيطرة عليه. ثم تم سحبي مرة أخرى إلى زنزانة السجن الصغيرة، حيث استلقيت في الزاوية. لمدة ثلاثة أيام، لم أستطع إيقاف ذكريات تعذيبي.

شعرت بالإهانة لدرجة أنني لم أستطع التحدث علنًا مرة أخرى. إن مجرد التفكير في العودة إلى مهمتي خلق استجابة حشوية في جسدي لدرجة أنني توقفت عن التفكير فيها. في إحدى الليالي أطلقوا سراحي، ودون أن يلاحظني أحد، اختفيت. لم أتمكن من النظر إلى أي شخص في عينيه مرة أخرى. شعرت وكأنني فشلت في مهمتي. قضيت بقية حياتي في كهف بجانب البحر، أصطاد الأسماك وأعيش في صمت كناسك.

عندما شهدت محنة هذا الرجل الفقير واختياره للاختباء من العالم، فهمت أن هذه كانت رسالة لي. كنت أعرف أنني في حياتي الحالية لا أستطيع أن أختفي وأختبئ من العالم مرة أخرى وأن روحي تريدني أن أرى أنني يجب أن أستمر في عملي. لقد كان علي أن أبذل جهدًا للدفاع عن الرسالة

وعدم التراجع أبدًا عند الشدائد. أدركت أيضًا أنني لم أفشل على الإطلاق - لقد بذلت قصارى جهدي. لقد أدركت أن الفيلسوف الشاب لا يزال يعيش في اللحظة الحاضرة الأبدية كعدد لا يحصى من النسخ الممكنة من ذاتي، وأنني أستطيع أن أغير مستقبلي ومستقبله من خلال عدم الخوف مرة أخرى من العيش من أجل الحقيقة بدلاً من الموت من أجلها.

كل واحد منا لديه عدد لا يحصى من التجسدات الممكنة الموجودة في اللحظة الحالية الأبدية، وكلها تنتظر أن يتم اكتشافها. عندما يتم الكشف عن لغز الذات، يمكننا أن نستيقظ على الفهم بأننا لسنا كائنات خطية تعيش حياة خطية ولكننا كائنات أبعادية تعيش حياة أبعادية. إن الجمال وراء الاحتمالات اللانهائية التي تنتظرنا هو أن الطريقة الوحيدة التي يمكننا من خلالها تغيير تلك المستقبلات هي تغيير أنفسنا في هذه اللحظة اللانهائية الحالية.



الفصل الثاني

اللحظة الراهنة.

إذا كنت ترغب في تجربة ما هو خارق للطبيعة في حياتك الخاصة - من خلال شفاء جسمك، وخلق فرص جديدة لم تكن تتخيلها من قبل، وخوض تجارب صوفية متسامية - فأنت بحاجة أولاً إلى إتقان مفهوم اللحظة الحالية: الأبدية الآن. هناك الكثير من الحديث عن الحضور أو التواجد في الوقت الحاضر هذه الأيام. في حين أن معظم الناس يفهمون أساسيات ما يعنيه ذلك (عدم التفكير في المستقبل أو العيش في الماضي)، أريد أن أقدم لك فهمًا مختلفًا تمامًا للمفهوم. سيتطلب الأمر منك أن تتجاوز العالم المادي - بما في ذلك جسدك وهويتك وبيئتك - وحتى ما وراء الزمن نفسه. هذا هو المكان الذي تحول فيه الإمكانية إلى حقيقة واقعة.

في نهاية المطاف، إذا لم تتمكن من تجاوز من تعتقد أنك أنت والطريقة التي تم تدريبك على الاعتقاد بأن العالم يعمل بها، فلن يكون من الممكن إنشاء حياة جديدة أو مصير جديد. لذلك بالمعنى الحقيقي للكلمة، عليك الخروج من طريقك، وتجاوز ذاكرة نفسك كهوية، والسماح لشيء أكبر منك، شيء غامض، بالاستيلاء عليه. في هذا الفصل، سأشرح كيف يعمل ذلك.

أولاً، دعونا نلقي نظرة على كيفية عمل الدماغ. عندما يتم تنشيط أي نسيج عصبي في الدماغ أو الجسم، فإنه يخلق العقل. وبالتالي، ومن وجهة نظر علم الأعصاب، فإن العقل هو الدماغ أثناء العمل. على سبيل المثال، لديك عقل معين لقيادة

السيارة. لديك عقل آخر للاستحمام. لديك عقل مختلف عندما تغني أغنية أو تستمع إلى الموسيقى. أنت تستخدم مستوى معينًا من العقل لتنفيذ كل من هذه الوظائف المعقدة لأنك ربما قمت بكل هذه المهام آلاف المرات، لذلك يتم تشغيل عقلك بطريقة محددة للغاية عندما تقوم بأي منها.

عندما يعمل عقلك أثناء قيادة سيارتك، على سبيل المثال، فأنت في الواقع تقوم بتشغيل تسلسل ونمط ومزيج معين من الشبكات العصبية. تلك الشبكات العصبية (أو الشبكات العصبية) هي ببساطة مجموعات من الخلايا العصبية التي تعمل معًا كمجتمع - تمامًا مثل برنامج برمجي تلقائي أو ماكرو - لأنك قمت بهذا الإجراء المعين عدة مرات. وبعبارة أخرى، تصبح الخلايا العصبية التي تنطلق معًا لإنجاز المهمة أكثر اتصالًا

معًا.[1] عندما تختار بوعي أداء مهمة قيادة سيارتك، يمكننا القول أنك تختار وتوجه تلقائيًا تلك الخلايا العصبية في عقلك لتشغيلها لخلق مستوى من العقل.

في أغلب الأحيان، يعتبر عقلك نتاجًا للماضي. لقد تم تشكيله وقولبته ليصبح سجلاً حيًا لكل ما تعلمته وجربته حتى هذه النقطة في حياتك. التعلم، من وجهة نظر علم الأعصاب، هو عندما تتجمع الخلايا العصبية في عقلك لتشكيل آلاف الروابط المشبكية ثم تتجمع هذه الروابط في شبكات عصبية معقدة ثلاثية الأبعاد. فكر في التعلم باعتباره ترقية لعقلك. عندما تولي اهتمامًا للمعرفة أو المعلومات ويكون ذلك منطقيًا بالنسبة لك، فإن هذا التفاعل مع البيئة يترك انطباعات بيولوجية في عقلك. عندما تجرب شيئًا جديدًا، تكتب حواسك القصة عصبيًا في دماغك، وتتجمع المزيد من الخلايا العصبية معًا لإنشاء اتصالات أكثر ثراءً، مما يؤدي إلى ترقية دماغك بشكل أكبر.

لا تعزز التجارب دوائر الدماغ فحسب، بل تخلق أيضًا العواطف. فكر في العواطف على أنها بقايا كيميائية من التجارب السابقة - أو ردود الفعل الكيميائية. كلما كان الحاصل العاطفي لحدث ما في حياتك أقوى، كلما تركت التجربة انطباعًا دائمًا في عقلك؛ هذه هي الطريقة التي تتشكل بها الذكريات طويلة المدى. لذلك إذا كان التعلم يعني إجراء اتصالات جديدة في دماغك، فإن الذكريات هي عندما تحافظ على هذه الاتصالات. كلما كررت فكرة أو خيارًا أو سلوكًا أو تجربة أو عاطفة، كلما أطلقت هذه الخلايا العصبية الشرارة وترابطت معًا وزادت قدرتها على الحفاظ على علاقة طويلة الأمد.

في قصة آنا في الفصل السابق، تعلمت أن معظم تجاربك تأتي من تفاعلك مع بيئتك الخارجية. نظرًا لأن حواسك توصلك إلى البيئة الخارجية وتسجل عصبيًا السرد في دماغك، عندما تواجه حدثًا عاطفيًا مشحونًا للغاية - سيئًا أو جيدًا

- تصبح تلك اللحظة منقوشة عصبيًا في عقلك كذاكرة. لذلك، عندما تغير التجربة ما تشعر به عادةً كيميائيًا وتزيد من انتباهك إلى ما تسبب فيه، سترتبط شخصًا أو شيئًا معينًا بمكان وجود جسمك في وقت ومكان معينين. هذه هي الطريقة التي تخلق بها الذكريات من خلال التفاعل مع العالم الخارجي. من الآمن أن نقول إن المكان الوحيد الذي يوجد فيه الماضي بالفعل هو دماغك - وفي جسمك.

كيف يصبح ماضيك مستقبلك

دعونا نلقي نظرة عن كثب على ما يحدث كيميائيًا داخل جسمك عندما تفكر في فكرة أو تشعر بمشاعر. عندما تفكر في فكرة (أو لديك ذاكرة)، يبدأ تفاعل كيميائي حيوي في دماغك مما يتسبب في إطلاق الدماغ لإشارات كيميائية معينة. وهذه هي الطريقة التي تتحول بها الأفكار غير المادية إلى مادة حرفيًا - تصبح رسلًا كيميائية. هذه الإشارات الكيميائية تجعل جسمك يشعر بالطريقة التي كنت تفكر بها بالضبط. بمجرد أن تلاحظ أنك تشعر بطريقة معينة، فإنك تقوم بتوليد المزيد من الأفكار المساوية لكيفية شعورك، ثم تقوم بإفراز المزيد من المواد الكيميائية من دماغك لتجعلك تشعر بالطريقة التي كنت تفكر بها.

على سبيل المثال، إذا كان لديك فكرة خائفة، تبدأ في الشعور بالخوف. في اللحظة التي تشعر فيها بالخوف، فإن هذه العاطفة تؤثر عليك للتفكير في أفكار أكثر خوفًا، وتؤدي هذه الأفكار إلى إطلاق المزيد من المواد الكيميائية في الدماغ والجسم التي تجعلك تستمر في الشعور بمزيد من الخوف. الشيء التالي الذي تعرفه هو أنك تجد نفسك عالقًا في حلقة حيث أن تفكيرك يخلق شعورًا ومشاعرك تخلق تفكيرًا. إذا كانت الأفكار هي مفردات الدماغ والمشاعر هي مفردات الجسد، ودورة كيفية تفكيرك وشعورك تصبح حالة وجودك، فإن حالتك الوجودية بأكملها تكون في الماضي.

عندما تطلق وتشغل نفس الدوائر في دماغك مرارًا وتكرارًا لأنك تستمر في التفكير في نفس الأفكار، فأنت تقوم بربط دماغك بنفس الأنماط. ونتيجة لذلك، يصبح عقلك مجرد نتاج لتفكيرك الماضي، وبمرور الوقت يصبح من الأسهل أن تفكر تلقائيا بنفس الطرق. في الوقت نفسه، وبينما تشعر بنفس المشاعر مرارًا وتكرارًا - بما أنني قلت للتو أن المشاعر هي مفردات الجسم والبقايا الكيميائية لتجارب الماضي - فإنك تقوم بتكييف جسدك مع الماضي.

لذلك دعونا الآن نلقي نظرة على ما يعنيه ذلك بالنسبة لك على أساس يومي. بالنظر إلى ما تعلمته للتو عن المشاعر والعواطف باعتبارها المنتجات الكيميائية النهائية لأحداث الماضي، في اللحظة التي تستيقظ فيها في الصباح وتبحث عن الشعور المألوف الذي يناديك، فإنك تبدأ يومك في الماضي. لذا عندما تبدأ بالتفكير في مشاكلك، فإن تلك المشاكل - والتي ترتبط بذكريات تجارب الماضي لأشخاص أو أشياء مختلفة في أوقات وأماكن معينة - تخلق مشاعر مألوفة مثل التعاسة، والعبث، والحزن، والألم، والحداد، والقلق، والهم، والإحباط، وعدم الجدارة، أو الشعور بالذنب. إذا كانت هذه المشاعر تقود أفكارك، ولا يمكنك التفكير بشكل أكبر مما تشعر به، فأنت تفكر أيضًا في الماضي. وإذا كانت هذه المشاعر المألوفة تؤثر على الخيارات التي ستتخذها في ذلك اليوم، أو السلوكيات التي ستظهرها، أو التجارب التي ستخلقها لنفسك، فستبدو قابلاً للتنبؤ - وستبقى حياتك كما هي.

الآن دعنا نقول أنه بعد استيقاظك، تقوم بإيقاف المنبه، وبينما تستلقي هناك على السرير، تقوم بالتحقق من حسابك على فيسبوك، وانستغرام، وواتساب، وتويتر، والرسائل النصية، ورسائل البريد الإلكتروني، ثم الأخبار. (الآن أنت تتذكر حقًا من أنت وأنت تعيد تأكيد شخصيتك وتتصل بواقعك الشخصي في الماضي والحاضر.) ثم تذهب إلى الحمام. تستخدم المرحاض، وتنظف أسنانك، وتستحم، وترتدي ملابسك، ثم تتوجه إلى المطبخ. تشرب بعض القهوة وتتناول وجبة الإفطار. ربما تشاهد الأخبار أو تتحقق من بريدك الإلكتروني مرة أخرى. إنه نفس الروتين الذي تتبعه كل يوم.

ثم تقود سيارتك إلى العمل باستخدام نفس الطريق القديم، وعندما تصل إلى هناك تتفاعل مع نفس زملاء العمل الذين رأيتهم في اليوم السابق. تقضي يومك في أداء نفس الواجبات التي قمت بها بالأمس

إلى حد كبير. قد تتفاعل حتى مع نفس التحديات في العمل بنفس المشاعر. ثم بعد العمل، تقود سيارتك إلى المنزل ؛ ربما تتوقف في نفس محل البقالة وتشتري الطعام الذي تحبه وتأكله دائمًا. تطبخ نفس الطعام لتناول العشاء وتشاهد نفس البرنامج التلفزيوني في نفس الوقت أثناء الجلوس في نفس المكان في غرفة معيشتك. ثم تستعد للنوم بنفس الطريقة التي تفعلها دائمًا - تغسل أسنانك (بيدك اليمنى بدءًا من الجانب الأيمن العلوي من فمك)، تزحف إلى نفس الجانب من السرير، ربما تقرأ قليلاً، ثم تذهب إلى النوم.

إذا واصلت القيام بهذه الإجراءات نفسها مرارًا وتكرارًا، فستصبح عادة. العادة هي مجموعة زائدة من الأفكار والسلوكيات والعواطف التلقائية واللاواعية التي تكتسبها من خلال التكرار المتكرر. في الأساس، هذا يعني أن جسمك الآن في وضع الطيار الآلي، ويدير سلسلة من البرامج، وبمرور الوقت، يصبح جسمك هو العقل. لقد قمت بهذا الروتين مرات عديدة حتى أصبح جسمك يعرف تلقائيًا كيفية القيام بأشياء معينة بشكل أفضل من دماغك أو عقلك الواعي. ما عليك سوى تشغيل الطيار الآلي وفقدان الوعي، مما يعني أنك ستستيقظ في صباح اليوم التالي وتفعل نفس الأشياء من جديد. بالمعنى الحقيقي للكلمة، يسحبك جسمك إلى نفس المستقبل المتوقع بناءً على ما كنت تفعله مرارًا وتكرارًا في نفس الماضي المألوف. ستفكر في نفس الأفكار ثم تتخذ نفس الخيارات التي تؤدي إلى نفس السلوكيات التي تخلق نفس التجارب التي تنتج نفس المشاعر. بمرور الوقت، قمت بإنشاء مجموعة من الشبكات العصبية الصلبة في الدماغ وقمت بتكييف جسمك عاطفيًا للعيش في الماضي - وهذا الماضي يصبح مستقبلك.

إذا كنت تنظر إلى جدول زمني ليومك، بدءًا من الاستيقاظ في الصباح والاستمرار حتى تذهب إلى الفراش في تلك الليلة، فيمكنك التقاط هذا الجدول الزمني من الأمس أو اليوم (ماضيك) ووضعه في المساحة المخصصة للغد (المستقبل) لأن نفس الإجراءات التي اتخذتها اليوم هي في الأساس الإجراءات التي ستتخذها غدًا - واليوم التالي لذلك، واليوم التالي لذلك. لنواجه الأمر: إذا حافظت على نفس الروتين كما فعلت بالأمس، فمن المنطقي أن يكون غدك مشابهًا جدًا لأمسك. مستقبلك هو مجرد إعادة لماضيك. هذا لأن ماضيك يصنع غدك.

انظر إلى الشكل 2.1. يمثل كل من هذه الخطوط الرأسية نفس الفكرة التي تؤدي إلى نفس الاختيار الذي يبدأ سلوكًا تلقائيًا يخلق تجربة معروفة تنتج شعورًا مألوفًا أو عاطفة. إذا واصلت إعادة إنتاج نفس التسلسل، فمع مرور الوقت ستندمج كل هذه الخطوات الفردية في برنامج تلقائي واحد. هذه هي الطريقة التي تفقد بها إرادتك الحرة لبرنامج ما. يمثل السهم تجربة غير معروفة تسقط في مكان ما بينك وبين القيادة للعمل في حركة المرور، مع العلم أنك ستتأخر مرة أخرى، وتحاول التوقف عند المغسلة في طريقك.

يمكننا القول إن عقلك وجسمك في المستقبل المعروف - نفس المستقبل المتوقع بناءً على ما فعلته في نفس الماضي المألوف - وفي هذا المستقبل المعروف، لا يوجد مجال للمجهول. في الواقع، إذا حدث شيء جديد، إذا حدث شيء غير معروف في حياتك في تلك اللحظة لتغيير نفس الجدول الزمني المتوقع ليومك، فمن المحتمل أن تنزعج من تعطيل روتينك. من المحتمل أن تعتبره مزعجًا ومشكلًا وغير مريح تمامًا. قد تقول، "هل يمكنك العودة غدًا؟ "هذا ليس الوقت المناسب."

LIVING IN THE PROGRAM

Predictable Timeline of Your Known Reality



العادة هي مجموعة زائدة من الأفكار والسلوكيات والعواطف اللاواعية التلقائية التي تتطور من خلال التكرار. عندما تكون قد فعلت شيئًا ما عدة مرات، يكون جسمك مبرمجًا ليصبح العقل. بمرور الوقت، يسحبك جسمك إلى مستقبل يمكن التنبؤ به بناءً على ما كنت تفعله في الماضي.

لذلك، إذا لم تكن في الوقت الحالي، فمن المحتمل أنك في برنامج.

الحقيقة هي أنه لا يوجد مجال للمجهول في حياة يمكن التنبؤ بها. لكن القدرة على التنبؤ ليست هي الطريقة التي يعمل بها المجهول. المجهول غير مألوف وغير مؤكد - لكنه مثير أيضًا لأنه يحدث بطرق لا يمكنك توقعها أو تخمينها. إذن دعني أسألك: ما مقدار المساحة المتاحة في حياتك الروتينية والمتوقعة للمجهول؟

من خلال البقاء في المعروف - اتباع نفس التسلسل كل يوم من التفكير في نفس الأفكار، واتخاذ نفس الخيارات، وإظهار نفس العادات المبرمجة، وإعادة إنشاء نفس التجارب التي تختم نفس شبكات الخلايا العصبية في نفس الأنماط لتأكيد نفس الشعور المألوف الذي يسمى أنت - فأنت تكرر نفس المستوى العقلي مرارا وتكرارا. بمرور الوقت، يصبح عقلك مبرمجًا تلقائيًا للقيام بأي من هذه التسلسلات المحددة بسهولة أكبر ودون عناء في المرة القادمة، ثم في المرة القادمة، وما إلى ذلك.

مع اندماج كل خطوة من هذه الخطوات الفردية في خطوة واحدة كاملة، فإن التفكير في فكرة مألوفة عن تجربة شخص ما أو شيء ما في مكان ما في وقت ما سيخلق تلقائيًا توقعًا لشعور التجربة. إذا كنت تستطيع التنبؤ بشعور أي تجربة، فأنت لا تزال في المعروف. على سبيل المثال، يمكن أن يؤدي التفكير في عقد اجتماع مع نفس الفريق من الأشخاص الذين عملت معهم لسنوات إلى استدعاء العاطفة التي سيشعر بها هذا الحدث المستقبلي تلقائيًا. عندما يمكنك التنبؤ بشعور هذا الحدث المستقبلي - لأنه كان لديك ما يكفي من التجارب الماضية لجعله معروفًا لك - من المحتمل أنك ستخلق المزيد من الشيء نفسه. وبالطبع أنت على حق. لكن هذا لأنك نفس الشيء. وبنفس الطريقة، إذا كنت في البرنامج التلقائي ولا يمكنك التنبؤ بشعور تجربة في حياتك، فمن المحتمل أن تكون مترددًا في الانخراط فيها.

نحتاج إلى إلقاء نظرة على جانب آخر من التفكير والشعور للحصول على الصورة الكاملة لما يحدث عندما تستمر في العيش في نفس حالة الوجود. تنتج حلقة الشعور بالتفكير هذه أيضًا مجالًا كهرومغناطيسيًا قابلاً للقياس يحيط بأجسادنا المادية. في الواقع، أجسامنا تصدر دائمًا الضوء، أو الطاقة، أو الترددات التي تحمل رسالة، أو معلومات، أو نية محددة. (بالمناسبة، عندما أقول "ضوء"، فأنا لا أشير فقط إلى الضوء الذي نراه ولكن إلى جميع أطياف الضوء - بما في ذلك الأشعة السينية وموجات الهاتف الخلوي والموجات الدقيقة). وبنفس الطريقة، نتلقى أيضًا معلومات حيوية يتم حملها على ترددات مختلفة. لذلك نحن دائمًا نرسل ونستقبل الطاقة الكهرومغناطيسية.

وإليك كيفية عمل ذلك: عندما نفكر في فكرة، فإن تلك الشبكات من الخلايا العصبية التي تنطلق في دماغنا تخلق شحنات كهربائية . عندما تتسبب هذه الأفكار أيضًا في تفاعل كيميائي ينتج عنه شعور أو عاطفة، وكذلك عندما يكون هناك شعور أو عاطفة مألوفة تقود أفكارنا، فإن هذه المشاعر تخلق شحنات مغناطيسية . تندمج مع الأفكار التي تخلق الشحنات الكهربائية لإنتاج

مجال كهرومغناطيسي يساوي حالتك الوجودية[2] فكر في العواطف على أنها طاقة في حركة. عندما يدخل شخص ما إلى غرفة وهو يشعر بمشاعر قوية، فإن طاقته (بصرف النظر عن لغة جسده) غالبًا ما تكون ملموسة للغاية. لقد شعرنا جميعًا بطاقة شخص آخر ونواياه عندما كان غاضبًا أو محبطًا للغاية. لقد شعرنا بذلك لأنهم كانوا يرسلون إشارة قوية من الطاقة تحمل معلومات محددة. وينطبق الشيء نفسه على شخص جنسي للغاية، أو شخص يعاني، أو شخص لديه طاقة هادئة ومحبة: يمكن الشعور بكل هذه الطاقات والشعور بها. كما قد تتوقع، تنتج العواطف المختلفة ترددات مختلفة. إن ترددات المشاعر الإبداعية المرتفعة مثل الحب والفرح والامتنان أعلى بكثير من مشاعر التوتر، مثل الخوف والغضب، لأنها تحمل مستويات مختلفة من النية الواعية والطاقة. (انظر الشكل 2.2،الذي يوضح بالتفصيل بعض الترددات المختلفة المرتبطة بالحالات العاطفية المختلفة.) ستقرأ المزيد عن هذا المفهوم لاحقًا في الكتاب.

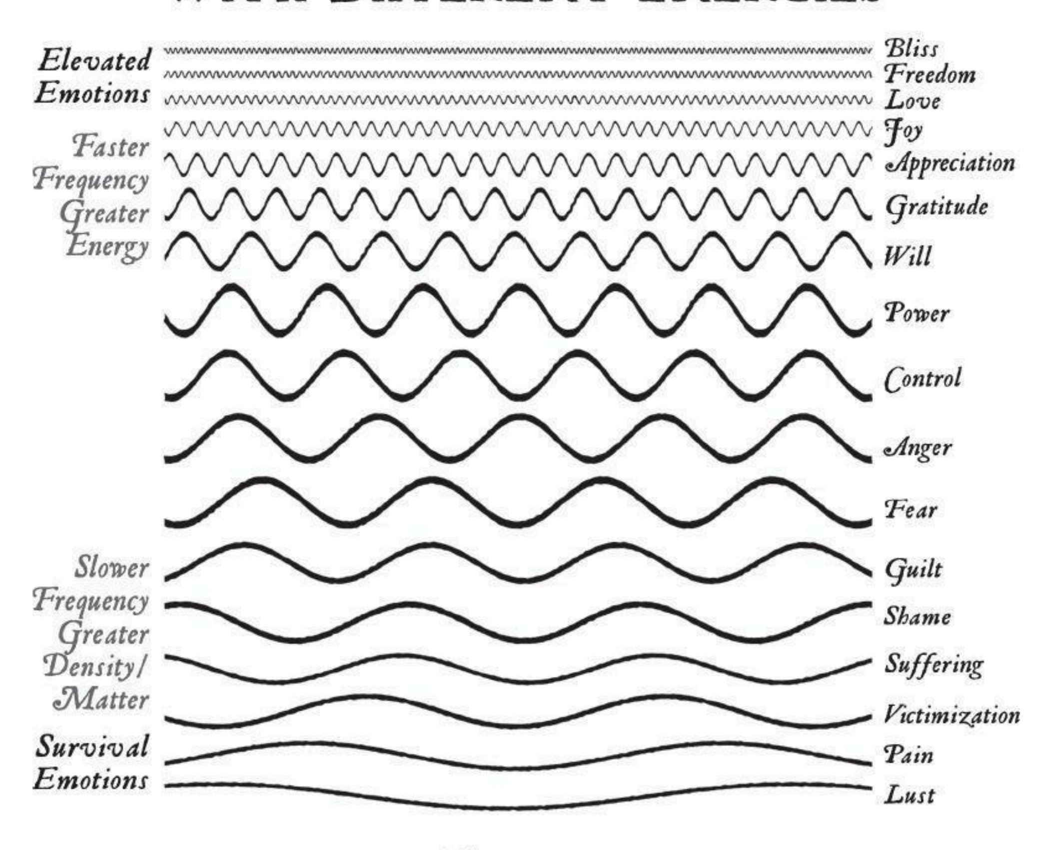


Figure 2.2

العواطف هي طاقة في حركة. جميع الطاقة هي تردد وجميع الترددات تحمل المعلومات. بناءً على أفكارنا ومشاعرنا الشخصية، نحن دائمًا نرسل ونستقبل المعلومات.

لذا، إذا كنا نعيد خلق الماضي يومًا بعد يوم، ونفكر في نفس الأفكار ونشعر بنفس المشاعر، فإننا نبث نفس المجال الكهرومغناطيسي مرارًا وتكرارًا - نرسل نفس الطاقة بنفس الرسالة. من منظور الطاقة والمعلومات، هذا يعني أن نفس طاقة ماضينا تستمر في حمل نفس المعلومات، والتي تستمر بعد ذلك في خلق نفس المستقبل. طاقتنا، إذن، تساوي في الأساس ماضينا. الطريقة الوحيدة التي يمكننا من خلالها تغيير حياتنا هي تغيير طاقتنا - لتغيير المجال الكهرومغناطيسي الذي نبثه باستمرار. وبعبارة أخرى، لتغيير حالتنا من الوجود، علينا أن نغير كيف نفكر وكيف نشعر.

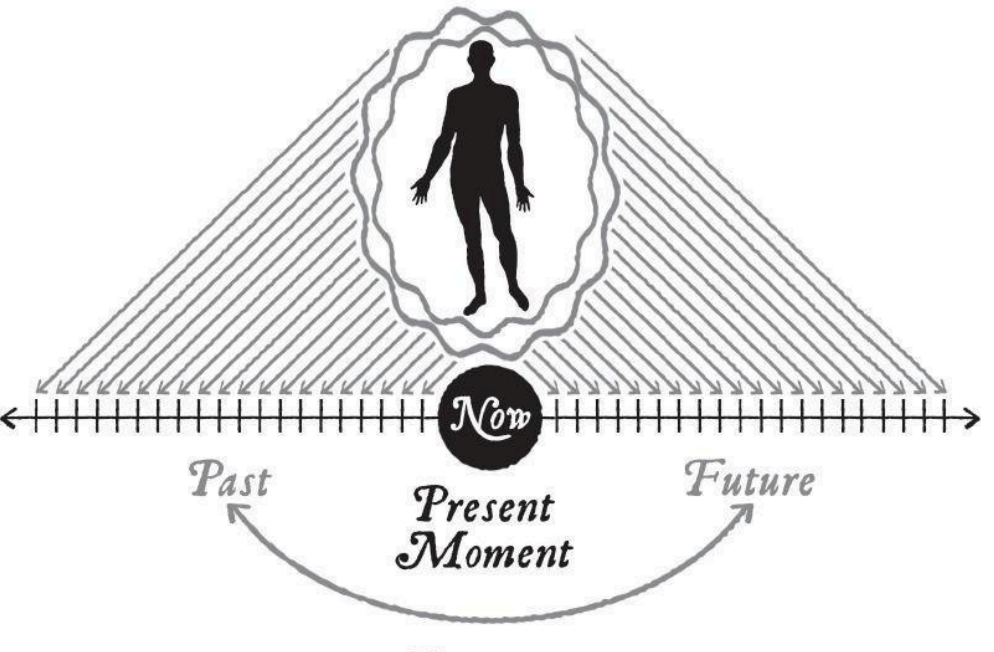


Figure 2.3

إذا كان المكان الذي تضع فيه انتباهك هو المكان الذي تضع فيه طاقتك، ففي اللحظة التي تضع فيها انتباهك على المشاعر والذكريات المألوفة، فإنك تقوم بسحب طاقتك للماضي وخارج اللحظة الحالية. بنفس الطريقة، إذا كان انتباهك دائمًا على جميع الأشخاص الذين يجب أن تراهم، والأماكن التي يجب أن تذهب إليها، والأشياء التي يجب عليك القيام بها في أوقات معينة في واقعك المألوف المعروف، فأنت تسحب طاقتك من اللحظة الحالية إلى المستقبل الذي يمكن التنبؤ به.

إذا كان المكان الذي تضع فيه انتباهك هو المكان الذي تضع فيه طاقتك (مفهوم رئيسي ستقرأ المزيد عنه لاحقًا في هذا الفصل)، ففي اللحظة التي تضع فيها انتباهك على عاطفة مألوفة، يكون انتباهك وطاقتك في الماضي. إذا كانت هذه المشاعر المألوفة مرتبطة بذكرى حدث سابق يتعلق بشخص أو كائن في مكان وزمان معينين، فإن انتباهك وطاقتك في الماضي أيضًا. ونتيجة لذلك، فأنت تسحب طاقتك من اللحظة الحالية إلى ماضيك. وبنفس الطريقة، إذا بدأت بالتفكير في كل الأشخاص الذين عليك مقابلتهم، والأشياء التي عليك القيام بها، والأماكن التي عليك الذهاب إليها في أوقات معينة من يومك الروتيني، فإنك تستنزف انتباهك وطاقتك في مستقبل معروف يمكن التنبؤ به. انظر إلى الشكل 2.3،الذي يوضح هذه النقطة.

تمتزج كل طاقتك الآن تمامًا مع تلك التجارب المعروفة في هذا الخط الزمني المحدد. طاقتك تخلق المزيد من الشيء نفسه وسيتبع جسمك عقلك إلى نفس الأحداث في نفس واقعك. يتم توجيه طاقتك من اللحظة الحالية إلى الماضي والمستقبل. ونتيجة لذلك، لا يتبقى لديك سوى القليل من الطاقة لإنشاء تجربة سفر غير معروفة في جدول زمني جديد.

يوضح الشكل 2.3 أيضًا كيف أن الطاقة الكهرومغناطيسية التي تنبعث منها هي تطابق اهتزازي مع كل شيء معروف لك. لذلك عندما تبدأ يومك، عندما تفكر في المرحاض، فإن الشيء التالي الذي تعرفه هناك هو أنك تسير نحو المرحاض. ثم تفكر في الاستحمام وتجد نفسك في الحمام، وتضبط درجة حرارة الماء. لديك فكرة عن آلة صنع القهوة وأنت تعرض انتباهك وطاقتك على آلة صنع القهوة، وبينما تمشي تلقائيًا إلى المطبخ لصنع كوبك الصباحي من القهوة، مرة أخرى يتبع جسمك عقلك. وإذا كنت قد فعلت ذلك على مدى السنوات الـ 22 الماضية، فإن جسمك سيصل إلى هناك دون عناء. جسمك يتابع عقلك دائمًا - ولكن في هذه الحالة، كان يتبع عقلك مرارًا وتكرارًا إلى ما هو معروف. هذا لأن هذا هو المكان الذي يكون فيه انتباهك - وبالتالي طاقتك - موجودا.

إذن دعني أسألك هذا: هل يمكن لجسمك أن يبدأ في متابعة عقلك إلى المجهول؟ إذا كان الأمر كذلك، يمكنك أن ترى أنه سيتعين عليك تغيير المكان الذي تضع فيه انتباهك، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى تغيير طاقتك، مما يتطلب منك تغيير طريقة تفكيرك وكيف تشعر لفترة طويلة بما يكفي لحدوث شيء جديد. على الرغم من أن هذا قد يبدو لا يصدق، إلا أن هذا ممكن بالفعل. من المنطقي أنه تمامًا كما كان جسمك يتبع عقلك إلى كل تجربة معروفة في حياتك (مثل آلة صنع القهوة كل صباح)، إذا كنت ستبدأ في استثمار انتباهك وطاقتك في المجهول، فسيكون جسمك قادرًا بعد ذلك على متابعة عقلك في المجهول - تجربة جديدة في مستقبلك.

تحضير عقلك وجسدك لمستقبل جديد

إذا كنت على دراية بعملي، فأنت تعلم أنني أحب مفهوم البروفة العقلية. أنا مفتون بكيفية تغيير الدماغ وكذلك الجسم عن طريق التفكير وحده. فكر في هذا الأمر للحظة. إذا ركزت انتباهك على صور محددة في عقلك وأصبحت حاضرًا جدًا مع سلسلة من الأفكار والمشاعر المتكررة، فلن يعرف عقلك وجسمك الفرق بين ما يحدث في العالم الخارجي وما يحدث في عالمك الداخلي. لذلك عندما تكون مشاركًا ومركّزًا تمامًا، سيظهر العالم الداخلي للخيال كتجربة للعالم الخارجي - وستتغير بيولوجيتك وفقًا لذلك. وهذا يعني أنه يمكنك جعل عقلك وجسمك يبدوان كما لو أن تجربة جسدية قد حدثت بالفعل دون الحصول على التجربة الفعلية. ما تضع انتباهك عليه وتتدرب عليه عقليًا مرارًا وتكرارًا لا يصبح فقط من أنت من منظور بيولوجي، بل يحدد أيضًا مستقبلك.

هاك مثال جيد. أخذ فريق من باحثي هارفارد مجموعة من المتطوعين الذين لم يسبق لهم العزف على البيانو وقسموا المجموعة إلى نصفين. مارس نصف المشاركين تمرينًا بسيطًا للعزف على البيانو بخمسة أصابع لمدة ساعتين يوميًا على مدار خمسة أيام. فعل النصف المتبقي نفس الشيء، ولكن فقط من خلال تخيل أنهم كانوا يجلسون على البيانو - دون تحريك أصابعهم جسديًا بأي شكل من الأشكال. أظهرت فحوصات الدماغ قبل وبعد أن أنشأت كلتا المجموعتين عددًا كبيرًا من الدوائر العصبية

الجديدة والبرمجة العصبية الجديدة في منطقة أدمغتهم التي تتحكم

بحركات الأصابع، على الرغم من أن مجموعة واحدة فعلت ذلك عن طريق التفكير وحدها.[3] فكر في هذا الأمر. كان لدى الأشخاص الذين تدربوا عقليًا على هذه الأفعال

أدمغة تبدو وكأن التجربة حدثت بالفعل - على الرغم من أنهم لم يحركوا إصبعًا على الإطلاق. إذا كنت ستضعهم أمام البيانو بعد خمسة أيام من البروفة العقلية، فسيتمكن العديد منهم من لعب التمرين الذي تخيلوه بشكل جيد، على الرغم من أنهم لم يلمسوا مفاتيح البيانو العاجية من قبل. من خلال التخيل العقلي للنشاط كل يوم، قاموا بتركيب الأجهزة العصبية استعدادًا للتجربة. لقد قاموا مرارًا وتكرارًا بإطلاق تلك الدوائر الدماغية وتوصيلها باهتمامهم ونواياهم، وبمرور الوقت أصبح الجهاز برنامجًا تلقائيًا في أدمغتهم وأصبح من الأسهل القيام به في المرة القادمة. لذلك إذا كانوا سيبدأون في اللعب بعد خمسة أيام من من خلال الممارسة العقلية، فإن سلوكياتهم سوف تتوافق بسهولة مع نواياهم الواعية لأنهم هيأوا أدمغتهم للتجربة قبل الوقت المحدد . هذا هو مدى القوة التي يمكن أن يكون عليها العقل، بمجرد تدريبه.

تظهر دراسات مماثلة نفس أنواع النتائج مع تدريب العضلات. في دراسة رائدة أجريت في عيادة كليفلاند، تخيل عشرة مشاركين في البحث تتراوح أعمارهم بين 20 و35 عامًا أنهم يقومون بتمديد إحدى عضلات ساعدهم الثنائية بأقصى ما يستطيعون في خمس جلسات تدريبية أسبوعيًا لمدة 12 أسبوعًا. كل أسبوعين، سجل الباحثون نشاط الدماغ الكهربائي للمشاركين خلال جلساتهم وقياس قوتهم العضلية. بحلول نهاية الدراسة، زاد المشاركون من قوة العضلة الثنائية بنسبة 13.5 في المائة، على الرغم من أنهم لم يستخدموا عضلاتهم على الإطلاق. حافظوا على هذا المكسب لثلاثة

أشهر بعد توقف الجلسات التدريبية.[4]

في الآونة الأخيرة، طلب فريق بحث مكون من علماء من جامعة تكساس في سان أنطونيو، وعيادة كليفلاند، ومركز أبحاث مؤسسة كيسلر في ويست أورانج، نيو جيرسي، من المشاركين تصور تقلص عضلات ثني الكوع. أثناء قيامهم بذلك، تم توجيههم لحث العضلات على الثني بأقوى وأقوى ما يمكن - إضافة نية ثابتة لطاقتهم العقلية القوية - لجلسات مدتها 15 دقيقة، خمسة أيام في الأسبوع، لمدة 12 أسبوعًا. تم توجيه مجموعة من الأشخاص لاستخدام ما يسمى بالصور الخارجية أو الشخص الثالث، وتخيل أنفسهم يؤدون التمرين من خلال مراقبة أنفسهم في مشهد في رؤوسهم منفصلين عن التجربة (مثل مشاهدة فيلم لأنفسهم). تم توجيه مجموعة ثانية لاستخدام الصور الداخلية أو صور الشخص الأول، وتخيل أن أجسادهم كما كانت موجودة في ذلك الوقت كانت تقوم بالتمرين، مما يجعله أكثر فورية وواقعية. المجموعة الثالثة، مجموعة التحكم، لم تمارس أي تمرين. ولم تظهر المجموعة التي تستخدم الصور الخارجية (وكذلك مجموعة التحكم) أي تغيير كبير، ولكن المجموعة التي تستخدم

الصور الداخلية أظهرت زيادة في القوة بنسبة 10.8 في المائة.[5]ذهب فريق آخر من الباحثين من جامعة أوهايو إلى حد

لف معاصم 29 متطوعًا بجبائر جراحية لمدة شهر، للتأكد من أنهم لن يتمكنوا من تحريك معاصمهم حتى عن غير قصد. مارس نصف المجموعة تمارين التصور العقلي لمدة 11 دقيقة يوميًا، خمسة أيام في الأسبوع، متخيلين أنهم يقومون بثني عضلات معصمهم غير المتحركة بينما يظلون في الواقع

ثابتين تمامًا.

النصف الآخر، المجموعة الحاكمة، لم تفعل شيئًا. في نهاية الشهر، عندما خرجت جميع القوالب، كانت عضلات مجموعة الصور أقوى مرتين من عضلات المجموعة الحاكمة.[6]

تُظهر كل من هذه الدراسات الثلاث للعضلات كيف أن البروفة العقلية

لا تغير الدماغ فحسب، بل يمكنها أيضًا تغيير الجسم عن طريق التفكير وحده. وبعبارة أخرى، من خلال ممارسة السلوكيات في أذهانهم ومراجعة النشاط بوعي على أساس منتظم، بدت أجساد المشاركين وكأنهم كانوا يؤدون النشاط جسديًا - ومع ذلك لم يقوموا بالتمارين أبدًا. أولئك الذين أضافوا المكون العاطفي للقيام بالتمرين بأقصى قدر ممكن إلى شدة الصور العقلية جعلوا التجربة أكثر واقعية والنتائج أكثر وضوحًا.

في الدراسة التي أجريت على العزف على البيانو، بدت أدمغة المشاركين في البحث وكأن التجربة التي تخيلوها قد حدثت بالفعل لأنهم هيأوا أدمغتهم لهذا المستقبل. بطريقة مماثلة، قام المشاركون في دراسات ثني العضلات بتغيير أجسادهم لتبدو كما لو كانوا قد عاشوا هذا الواقع سابقًا - فقط من خلال التدرب عقليًا على النشاط من خلال التفكير وحده. يمكنك أن ترى لماذا عندما تستيقظ في الصباح وتبدأ في التفكير في الأشخاص الذين يجب أن تراهم، والأماكن التي يجب أن تذهب إليها، والأشياء التي يجب عليك القيام بها في جدولك المزدحم (أي التدريب العقلي)، ثم تضيف عاطفة شديدة إليها مثل المعاناة أو التعاسة أو الإحباط، تمامًا مثل متطوعي عضلات الكوع الذين حثوا عضلاتهم على الثني دون تحريكها على الإطلاق، فأنت تكيف عقلك وجسمك ليبدو وكأن هذا المستقبل قد حدث بالفعل. نظرًا لأن التجربة تثري الدماغ وتخلق عاطفة ترسل إشارات إلى الجسم، فعندما تخلق باستمرار تجربة داخلية حقيقية مثل التجربة الخارجية، فإنك ستغير دماغك وجسدك بمرور الوقت - تمامًا مثل أي تجربة حقيقية.

في الواقع، عندما تستيقظ وتبدأ في التفكير في يومك، عصبيًا وبيولوجيًا وكيميائيًا وحتى وراثيًا (والذي سأشرحه في القسم التالي)، يبدو أن ذلك اليوم قد حدث بالفعل بالنسبة لك. وفي الواقع، لقد حدث ذلك. بمجرد أن تبدأ بالفعل أنشطة اليوم، تمامًا كما هو الحال في التجارب أعلاه، سيتصرف جسمك بشكل طبيعي وتلقائي على قدم المساواة مع نواياك الواعية أو اللاواعية. إذا كنت تفعل نفس الأشياء لسنوات متواصلة، فإن هذه الدوائر - بالإضافة إلى بقية بيولوجيتك - يتم تنشيطها بسهولة أكبر. هذا لأنك لا تهيئ بيولوجيتك كل يوم بعقلك فحسب، بل تعيد أيضًا إنشاء نفس السلوكيات الجسدية من أجل تعزيز تلك التجارب بشكل أكبر في عقلك وجسمك. ويصبح من الأسهل فعليًا فقدان الوعي كل يوم لأنك تستمر في تعزيز نفس العادات عقليًا وجسديًا مرارًا وتكرارًا - مما يخلق عادة التصرف حسب العادة.

إجراء تغييرات جينية

كنا نعتقد أن الجينات تخلق المرض وأننا تحت رحمة حمضنا النووي. لذلك إذا مات العديد من

الأشخاص في عائلة شخص ما بسبب أمراض القلب، فقد افترضنا أن فرصهم في الإصابة بأمراض القلب ستكون عالية جدًا. لكننا نعرف الآن من خلال علم الجينات أنه ليس الجين هو الذي يخلق المرض ولكن البيئة التي تبرمج جيناتنا لخلق المرض - وليس فقط البيئة الخارجية خارج جسمنا (دخان السجائر أو المبيدات الحشرية، على سبيل المثال)، ولكن أيضًا البيئة الداخلية داخل جسمنا: البيئة خارج خلايانا.

ماذا أعني بالبيئة داخل جسمنا؟ كما قلت سابقًا، العواطف هي ردود فعل كيميائية، وهي المنتجات النهائية للتجارب التي لدينا في بيئتنا الخارجية. لذلك عندما نتفاعل مع موقف في بيئتنا الخارجية ينتج عاطفة، يمكن للكيمياء الداخلية الناتجة أن تشير إلى جيناتنا إما لتشغيل (تنظيم، أو إنتاج تعبير متزايد عن الجين) أو لإيقاف (تنظيم، أو إنتاج تعبير منخفض عن الجين). الجين نفسه لا يتغير جسديًا - يتغير التعبير عن الجين، وهذا التعبير هو الأكثر أهمية لأن هذا هو ما يؤثر على صحتنا وحياتنا. وبالتالي، على الرغم من أن شخصًا ما قد يكون لديه استعداد وراثي لمرض معين، على سبيل المثال، إذا استمرت جيناته في التعبير عن الصحة بدلاً من التعبير عن هذا المرض، فلن يطور الحالة وسيظل بصحة جيدة.

فكر في الجسم كأداة مضبوطة بدقة تنتج البروتينات. كل خلية من خلايانا (باستثناء خلايا الدم الحمراء) تصنع البروتينات، المسؤولة عن البنية الفيزيائية للجسم و الوظيفة الفسيولوجية. على سبيل المثال، تصنع خلايا العضلات بروتينات محددة تعرف باسم الأكتين والميوسين، وخلايا الجلد تصنع البروتينات الكولاجين والإيلاستين. تصنع الخلايا المناعية الأجسام المضادة، وخلايا الغدة الدرقية تصنع الثيروكسين، وخلايا نخاع العظام تصنع الهيموغلوبين. تصنع بعض خلايا العين الكيراتين، بينما تصنع خلايا البنكرياس إنزيمات مثل البروتياز والليباز والأميليز. لا يوجد عضو أو نظام في الجسم لا يعتمد على البروتينات أو ينتجها. إنها جزء حيوي من نظام المناعة لدينا، والهضم، والإصلاح الخلوي، وهيكل العظام والعضلات - سمها ما شئت، فهي جزء منه. بطريقة حقيقية للغاية، إذن، فإن تعبير البروتينات هو تعبير عن الحياة ويساوي صحة الجسم.

من أجل أن تصنع الخلية بروتينًا، يجب التعبير عن الجين. هذه هي وظيفة الجينات، لتسهيل صنع البروتينات. عندما تصل الإشارة من البيئة خارج الخلية إلى غشاء الخلية، يتم قبول المادة الكيميائية بواسطة مستقبل خارج الخلية وتشق طريقها إلى الحمض النووي داخل الخلية. ثم يصنع الجين بروتينًا جديدًا يساوي تلك الإشارة. لذلك إذا لم تتغير المعلومات القادمة من خارج الخلية، فإن الجين يستمر في صنع نفس البروتين ويبقى الجسم كما هو. بمرور الوقت، سيبدأ الجين في التقليل من تنظيمه؛ إما أنه سيغلق تعبيره الصحي عن البروتينات أو أنه سيبلى في النهاية، مثل عمل نسخة من نسخة، مما يتسبب في تعبير الجسم عن جودة مختلفة من البروتينات.

تعمل التصنيفات المختلفة للمحفزات على زيادة تنظيم الجينات وتقليلها. نقوم بتنشيط الجينات التي تعتمد على التجربة، على سبيل المثال، من خلال القيام بأشياء جديدة أو تعلم معلومات جديدة. هذه الجينات مسؤولة عن حصول الخلايا الجذعية على التعليمات للتمايز والتحول إلى أي نوع من الخلايا يحتاجه الجسم في ذلك الوقت المحدد لاستبدال الخلايا التالفة. نقوم بتنشيط الجينات التي تعتمد على الحالة السلوكية عندما نكون في مستويات عالية من التوتر أو الإثارة، أو في حالات بديلة من الوعي، مثل الحلم. يمكنك التفكير في هذه الجينات على أنها نقطة ارتكاز للاتصال بين العقل والجسم لأنها

توفر رابطًا بين أفكارنا وأجسادنا، مما يسمح لنا بالتأثير على صحتنا الجسدية من خلال سلوكيات مختلفة (التأمل أو الصلاة أو الطقوس الاجتماعية، على سبيل المثال). عندما يتم تغيير الجينات بهذه الطريقة، وأحيانًا في غضون دقائق، يمكن بعد ذلك نقل هذه الجينات المعدلة إلى الجيل التالي.

لذلك عندما تغير عواطفك، يمكنك تغيير تعبير جيناتك (تشغيل بعضها وإيقاف تشغيل البعض الآخر) لأنك ترسل إشارة كيميائية جديدة إلى حمضك النووي، والتي يمكنها بعد ذلك توجيه جيناتك لصنع بروتينات مختلفة أعلى تنظيمًا أو أدنى تنظيمًا لصنع جميع أنواع اللبنات الجديدة التي يمكن أن تغير بنية ووظيفة جسمك. على سبيل المثال، إذا كان جهازك المناعي قد تعرض للعيش في مشاعر التوتر لفترة طويلة جدًا ولديه جينات معينة نشطة للالتهاب والمرض، فيمكنك تشغيل جينات جديدة للنمو والإصلاح وإيقاف الجينات القديمة المسؤولة عن المرض. وفي الوقت نفسه، ستبدأ هذه الجينات المعدلة وراثيًا في اتباع تعليمات جديدة، وصنع بروتينات جديدة وبرمجة الجسم للنمو والإصلاح والشفاء. هذه هي الطريقة التي يمكنك من خلالها تجديد جسمك بنجاح إلى عقل جديد.

لذلك كما قرأت سابقًا في هذا الفصل، هذا يعني أنه إذا كنت تعيش بنفس المشاعر يومًا بعد يوم، فإن جسمك يعتقد أنه في نفس الظروف البيئية. ثم تؤثر عليك هذه المشاعر في اتخاذ نفس الخيارات، مما يجعلك تظهر نفس العادات التي تخلق نفس التجارب التي تنتج نفس المشاعر مرة أخرى. بفضل هذه العادات التلقائية المبرمجة، تتعرض خلاياك باستمرار لنفس البيئة الكيميائية (خارج جسمك في بيئتك وكذلك خارج الخلايا ولكن داخل جسمك). تستمر الكيمياء في الإشارة إلى نفس الجينات بنفس الطريقة - وبالتالي فأنت عالق لأنه عندما تبقى كما هي، يبقى تعبيرك الجيني كما هو. والآن أنت تتجه نحو مصير وراثي لأنه ليس لديك أي معلومات جديدة قادمة من البيئة.

ولكن ماذا لو تغيرت الظروف في حياتك للأفضل؟ ألا ينبغي أن يغير ذلك أيضًا البيئة الكيميائية المحيطة بخلاياك؟ نعم، هذا يحدث، ولكن ليس طوال الوقت. إذا كنت قد قضيت سنوات في تكييف جسمك مع دورة التفكير والشعور هذه، ثم الشعور والتفكير، دون أن تدرك ذلك، فقد قمت أيضًا بتكييف جسمك ليصبح مدمنًا على هذه المشاعر. لذا فإن تغيير البيئة الخارجية ببساطة، على سبيل المثال، من خلال الحصول على وظيفة جديدة، لا يؤدي بالضرورة إلى كسر هذا الإدمان، تمامًا كما لا يتمكن شخص مدمن على المخدرات من التوقف عن رغبته الشديدة في المخدرات بمجرد الفوز باليانصيب.

أو الانتقال إلى هاواي. وبسبب حلقة التفكير والشعور، فإنه عاجلاً أم آجلاً ـ بعد انتهاء حداثة التجربة ـ يعود معظم الناس إلى حالتهم العاطفية الأساسية، ويعتقد الجسم أنه في نفس التجربة القديمة التي خلقت نفس المشاعر القديمة.

لذلك إذا كنت بائسًا في وظيفتك القديمة ولكنك تمكنت من الحصول على وظيفة جديدة، فقد تكون سعيدًا لبضعة أسابيع أو حتى بضعة أشهر. ولكن إذا كنت قد قضيت سنوات في تدريب جسدك على الإدمان على البؤس، فإنك في نهاية المطاف سوف تعود إلى تلك المشاعر القديمة لأن جسدك سوف يتوق إلى جرعته الكيميائية. ربما تكون بيئتك الخارجية قد تغيرت، لكن جسمك سيصدق دائمًا كيمياءه الداخلية أكثر من ظروفه الخارجية، لذلك يظل محبوسًا عاطفيًا في حالتك القديمة من الوجود، ولا يزال مدمنًا على تلك المشاعر القديمة. هذه مجرد طريقة أخرى للقول أنك لا تزال تعيش في الماضي. ولأن هذه الكيمياء الداخلية لم تتغير، لا يمكنك تغيير تعبير جيناتك لصنع بروتينات جديدة من أجل

تحسين بنية أو وظيفة جسمك، لذلك لا يوجد تغيير في صحتك أو حياتك. ولهذا السبب أقول أنه عليك أن تفكر بشكل أكبر من الطريقة التي تشعر بها لإحداث أي تغييرات حقيقية ودائمة.

في شتاء عام 2016، في ورشة عملي المتقدمة في تاكوما، واشنطن، أجريت أنا وفريقي دراسة حول تأثير العواطف المرتفعة على وظيفة المناعة، وأخذنا عينات من اللعاب من 117 مشاركًا في الاختبار في بداية ورشة العمل ثم مرة أخرى بعد أربعة أيام في ختام ورشة العمل. قمنا بقياس الغلوبولين المناعي أ (IgA)، وهو علامة بروتينية لقوة الجهاز المناعي.

الغلوبولين المناعي أ هو مادة كيميائية قوية بشكل لا يصدق، واحدة من البروتينات الأساسية المسؤولة عن وظيفة المناعة الصحية ونظام الدفاع الداخلي. إنه يقاتل باستمرار وابلًا من البكتيريا والفيروسات والفطريات وغيرها من الكائنات الحية التي تغزو أو تعيش بالفعل داخل البيئة الداخلية للجسم. إنه قوي للغاية لدرجة أنه أفضل من أي لقاح إنفلونزا أو معزز للجهاز المناعي يمكنك تناوله؛ عندما يتم تنشيطه، فهو نظام الدفاع الداخلي الأساسي في جسم الإنسان. عندما ترتفع مستويات التوتر (وبالتالي مستويات هرمونات التوتر مثل الكورتيزول)، فإن هذا يقلل من مستويات الغلوبولين المناعي أ، وبالتالي يضعف ويقلل من تنظيم تعبير الجهاز المناعي عن الجين الذي يصنع هذا البروتين.

خلال ورشة العمل التي استمرت أربعة أيام، طلبنا من المشاركين في دراستنا الانتقال إلى حالة عاطفية مرتفعة مثل الحب والفرح والإلهام، أو الامتنان لمدة تسع إلى عشر دقائق ثلاث مرات في اليوم. إذا استطعنا رفع عواطفنا، تساءلنا، هل يمكننا تعزيز جهاز المناعة لدينا؟ وبعبارة أخرى، هل يمكن لطلابنا تنظيم الجينات الخاصة بـ الغلوبولين المناعي أ ببساطة عن طريق تغيير حالاتهم العاطفية؟

أدهشتنا النتائج. ارتفع متوسط مستويات الغلوبولين المناعي أ بنسبة 49.5 في المئة. يتراوح المعدل الطبيعي لـ الغلوبولين المناعي أ من 37 إلى 87 ملليغرام لكل ديسيلتر (mg/ dL)، ولكن بعض الأشخاص يقيسون أكثر من 100 ملليغرام/ديسيلتر

في نهاية ورشة العمل.[7] أظهر المشاركون في الاختبار تغيرات جينية كبيرة وقابلة للقياس دون وجود أي تجارب مهمة في بيئتهم الخارجية. من خلال الوصول إلى حالات من العاطفة المرتفعة حتى لبضعة أيام فقط، بدأت أجسامهم في الاعتقاد بأنهم كانوا في بيئة جديدة، لذلك تمكنوا من الإشارة إلى جينات جديدة وتغيير تعبيرهم الجيني (في هذه الحالة، التعبير البروتيني للجهاز المناعي). (انظر الشكل 2.4.)

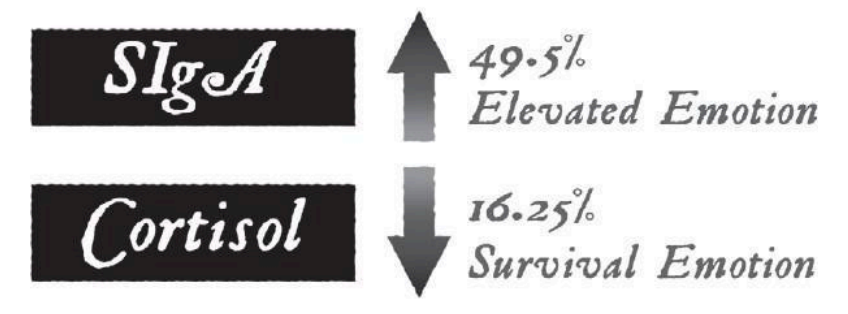


Figure 2.4

بينما نتدرب على الحفاظ على العواطف المرتفعة وتغيير طاقتنا، يمكننا حرفيًا تنظيم جينات جديدة تصنع بروتينات صحية جديدة لتعزيز نظام الدفاع الداخلي لدينا. بينما نقلل من عواطف البقاء على قيد الحياة، ونقلل من الحاجة إلى نظام الحماية الخارجي لدينا، فإننا نخفض من تنظيم الجينات لإنتاج هرمونات التوتر. (*SIgA* في الشكل أعلاه يرمز إلى الغلوبولين المناعي اللعابي أ ؛ يمثل الكورتيزول هرمونات التوتر. وكلاهما تم قياسه في اللعاب.)

هذا يعني أنك قد لا تحتاج إلى صيدلية أو مادة خارجية لشفائك - لديك القدرة من الداخل على تنظيم الجينات التي تصنع الغلوبولين المناعي أ في غضون أيام قليلة. شيء بسيطة مثل الانتقال إلى حالة مرتفعة من الفرح أو الحب أو الإلهام أو الامتنان لمدة خمس إلى عشر دقائق في اليوم يمكن أن تنتج تغييرات جينية كبيرة في صحتك وجسمك.

حيثما يتجه الانتباه، تتدفق الطاقة

نظرًا لأن المكان الذي تضع فيه انتباهك هو المكان الذي تضع فيه طاقتك، فعندما تستيقظ في الصباح وتبدأ على الفور في وضع انتباهك وطاقتك على جميع الأشخاص الذين يجب أن تراهم في ذلك اليوم، والأماكن التي يجب أن تذهب إليها، والأشياء التي تمتلكها، والأشياء التي يجب أن تفعلها في العالم ثلاثي الأبعاد، تصبح طاقتك مكسورة. تتدفق كل طاقتك الإبداعية بعيدًا عنك، كما يوضح الشكل 2.5، إلى جميع الأشياء في العالم الخارجي التي تتنافس على انتباهك - هاتفك الخلوي، وحاسوبك المحمول، وحسابك المصرفي، ومنزلك، وعملك، وزملائك في العمل، وزوجتك، وأطفالك، وأعدائك، وحيواناتك الأليفة، وحالاتك الطبية، وما إلى ذلك. انظر إلى الشكل 2.5. من الواضح أن انتباه معظم الناس وطاقتهم موجهان إلى عالمهم المادي الخارجي. يطرح السؤال التالي: ما مقدار الطاقة التي لديك في عالمك الداخلي من الأفكار والمشاعر لخلق واقع جديد؟

فكر للحظة في أن كل من هؤلاء الأشخاص أو الأشياء التي توليها الكثير من الاهتمام معروفة في حياتك لأنك عشتها. كما ذكرت سابقًا في الفصل، لديك شبكة عصبية في دماغك لكل واحد من هذه الأشياء. نظرًا لأنها تم تعيينها في دماغك، فأنت تدركها وبالتالي تعيشها من ماضيك. وكلما استمررت في عيشها، كلما أصبحت الدوائر العصبية أكثر تلقائية وإثراءً لكل منها لأن تكرار التجارب المختلفة يستمر في تجميع وصقل المزيد والمزيد من الدوائر. هذا ما تفعله التجربة؛ إنها تثري الدماغ. لذلك لديك شبكة عصبية حول رئيسك في العمل، وشبكة عصبية حول المال، وشبكة عصبية حول شريكك، وشبكة عصبية حول أطفالك، وشبكة عصبية لحالتك المالية، وشبكة عصبية لمنزلك، وشبكات عصبية حول جميع ممتلكاتك في العالم المادي لأنك واجهت كل هؤلاء الأشخاص أو الأشياء في أوقات وأماكن مختلفة.

WHERE YOU PLACE YOUR ATTENTION IS WHERE YOU PLACE YOUR ENERGY

Outer World of Physical Reality

Hate
Enemy You
Enemies
Exercise Past Future
Food Problems
Pets Illness
Money Clothes
House Appointments
Car News
TV
Coworker Computer
Boss E-Mails
Job Facebook
Partner YouTube
Children LinkedIn
Parents Cell Phone
Siblings WhatsApp
Ex Texts
Relatives Instagram
Friends Twitter
In-laws Face Body Pain Snap Chat
Suffering
Friend You

Inner World of Thoughts & Feelings

Figure 2.5

كل شخص أو كائن أو شيء أو مكان أو موقف في واقعنا المادي المألوف لديه شبكة عصبية مخصصة له في دماغنا ومكون عاطفي مرتبط به لأننا عشنا كل هذه الأشياء. هذه هي الطريقة التي تصبح بها طاقتنا مرتبطة بواقعنا الماضي والحاضر. لذلك، عندما تضع انتباهك على كل هذه العناصر، فإن طاقتك تتدفق منك ولا تترك سوى القليل من الطاقة في عالمك الداخلي من الأفكار والمشاعر لخلق شيء جديد في حياتك.

إذا نظرت إلى الأجزاء المكبرة من الشكل حيث يتقاطع الشكلان البيضاويان، فإنهما يمثلان كيف نستخدم عناصر مختلفة في عالمنا الخارجي لإعادة تأكيد إدماننا العاطفي. يمكنك استخدام أصدقائك لإعادة تأكيد إدمانك للمعاناة، ويمكنك استخدام أعدائك لإعادة تأكيد إدمانك للكراهية. يطرح السؤال، ما مقدار طاقتك الإبداعية التي يمكنك استخدامها لتصميم مصير جديد؟

عندما ينقسم انتباهك، وبالتالي طاقتك، بين كل هذه الأشياء والناس والمشاكل والقضايا في العالم الخارجي، لا توجد طاقة متبقية لك لتضعها على عالمك الداخلي من الأفكار والمشاعر. لذلك لا توجد طاقة متبقية لك لاستخدامها لإنشاء شيء جديد. لماذا؟ لأن طريقة تفكيرك وكيف تشعر حرفيًا تخلق واقعك الشخصي. لذلك، إذا كنت تفكر وتشعر بالمساواة مع كل ما تعرفه (هذا هو المعروف)، فإنك تستمر في إعادة تأكيد نفس الحياة. في الواقع، يمكننا القول أن شخصيتك لم تعد تخلق واقعك الشخصي؛ الآن واقعك الشخصي هو الذي يخلق شخصيتك. بيئتك الخارجية تتحكم في أفكارك ومشاعرك. هناك تطابق بيولوجي بين عالمك الداخلي من الأفكار والمشاعر وعالمك الخارجي، واقع الماضي والحاضر المصنوع من الناس والأشياء في أوقات وأماكن معينة. أنت تحافظ باستمرار على حياتك كما هي لأنك تحافظ على انتباهك (أفكارك) وطاقتك (مشاعرك) كما هي.

أخيرًا، إذا كانت طريقة تفكيرك وكيف تشعر تبث توقيعًا كهرومغناطيسيًا يؤثر على كل مجال من مجالات حياتك، فأنت تبث نفس الطاقة الكهرومغناطيسية وحياتك لا تتغير أبدًا. يمكننا القول أن طاقتك تساوي كل شيء في واقعك الماضي والحاضر - وأنت تعيد خلق الماضي. هذا ليس القيد الوحيد الذي يحدث، رغم ذلك. عندما تضع كل انتباهك وطاقتك على العالم الخارجي وتستمر في التفاعل مع نفس الظروف بنفس الطريقة - في حالة من التوتر المزمن، الذي يتسبب في أن يكون الدماغ في حالة مستمرة من الإثارة - يصبح عالمك الداخلي غير متوازن ويبدأ دماغك في العمل بشكل غير فعال. ثم تصبح أقل فعالية في إنشاء أي شيء على الإطلاق. بمعنى آخر، تصبح ضحية لحياتك بدلاً من خالق حياتك.

العيش وفقًا لهرمونات التوتر

الآن دعونا نلقي نظرة فاحصة على كيف ينتهي بنا الأمر إلى الإدمان على عواطفنا السلبية - أو بشكل أكثر دقة، ما نسميه هرمونات التوتر. عندما نتفاعل مع أي حالة في عالمنا الخارجي تميل إلى أن تكون تهديدًا، سواء كان التهديد حقيقيًا أو متخيلًا، يفرز جسمنا هرمونات التوتر من أجل تعبئة كميات هائلة من الطاقة استجابة لهذا التهديد. عندما يحدث هذا، يخرج الجسم عن التوازن - وهذا بالضبط ما يعنيه التوتر. هذه استجابة طبيعية وصحية، لأنه في العصور القديمة، تم إطلاق الكوكتيل الكيميائي من الأدرينالين والكورتيزول والهرمونات المماثلة عندما كنا نواجه بعض الخطر في العالم الخارجي. ربما كان المفترس يطاردنا، على سبيل المثال، وكان علينا أن نتخذ قرارًا بالقتال أو الهرب أو الاختباء.

عندما نكون في وضع البقاء على قيد الحياة، نصبح تلقائيًا ماديون، ونحدد الواقع بحواسنا: من خلال ما يمكننا رؤيته وسماعه وشمه وشعوره وتذوقه. نحن أيضًا نضيق تركيزنا ونضع كل اهتمامنا على المادة - على أجسادنا الموجودة في مكان وزمان معينين. تدفعنا هرمونات التوتر إلى إيلاء كل اهتمامنا لعالمنا الخارجي لأن هذا هو المكان الذي يكمن فيه الخطر. في أيام البشر الأوائل، بالطبع، كانت هذه الاستجابة شيئًا جيدًا. كان تكيفيًا. أبقانا على قيد الحياة. وبمجرد أن ركزنا انتباهنا على السبب ثم انتهى الخطر، عادت مستويات كل هرمونات التوتر هذه إلى التوازن.

ولكن في العصر الحديث، لم يعد هذا هو الحال. بعد مكالمة هاتفية واحدة فقط أو بريد إلكتروني من رئيسنا أو أحد أفراد الأسرة يثير رد فعل عاطفي قوي مثل الغضب أو الإحباط أو الخوف أو القلق أو الحزن أو الذنب أو المعاناة أو العار، نقوم بتشغيل الجهاز العصبي البدائي للقتال أو الهروب، مما يجعلنا نتفاعل كما لو كنا مطاردين من قبل مفترس. تظل نفس الكيمياء قيد التشغيل تلقائيًا لأن التهديد الخارجي لا يبدو أنه يختفي أبدًا. والحقيقة هي أن الكثيرين منا يقضون معظم وقتهم في هذه الحالة من الإثارة المتزايدة. لقد أصبح الأمر مزمنًا. يبدو الأمر كما لو أن المفترس ليس هناك في البرية، ويكشر أحيانًا عن أنيابه الحادة، ولكنه بدلاً من ذلك يعيش في نفس الكهف الذي نعيش فيه - زميل عمل سام يقع مكتبه بجوار مكتبنا مباشرة، على سبيل المثال.

إن مثل هذه الاستجابة المزمنة للتوتر ليست تكيفية، بل هي غير تكيفية. عندما نعيش في وضع البقاء على قيد الحياة وتستمر هرمونات التوتر هذه مثل الأدرينالين والكورتيزول في الضخ عبر أجسامنا، فإننا نبقى في حالة تأهب قصوى بدلاً من العودة إلى التوازن. كما هو الحال في تجربة آنا في الفصل الأول، عندما يتم الحفاظ على هذا الاختلال على المدى الطويل، فمن المحتمل أننا نتجه نحو المرض، لأن التوتر على المدى الطويل ينظم التعبير الصحي للجينات. في الواقع، تصبح أجسادنا معتادة على هذا التدفق من المواد الكيميائية لدرجة أنها تصبح مدمنة عليها. أجسادنا في الواقع تتوق إليها.

في هذا الوضع، تصبح أدمغتنا متيقظة ومثارة بشكل مفرط بينما نحاول التنبؤ بالنتائج والتحكم فيها وفرضها في محاولة لزيادة فرصنا في البقاء على قيد الحياة. وكلما فعلنا ذلك، كلما أصبح الإدمان أقوى وكلما اعتقدنا أننا أجسادنا المرتبطة بهوياتنا وبيئتنا، ونعيش في وقت خطي. هذا لأن هذا هو المكان الذي ينصب فيه كل اهتمامنا.

عندما يكون عقلك مستيقظًا وتعيش في وضع البقاء على قيد الحياة، وتضطر إلى تحويل انتباهك باستمرار إلى وظيفتك، والأخبار، وحبيبك السابق، وأصدقائك، ورسائلك الإلكترونية، وفيسبوك، وتويتر، فإنك تقوم بتنشيط كل من هذه الشبكات العصبية المختلفة بسرعة كبيرة. (راجع الشكل 2.5.) إذا واصلت القيام بذلك بمرور الوقت، فإن فعل تضييق تركيزك بشكل معتاد وتحويل انتباهك يقسم عقلك ولم يعد يعمل بطريقة متوازنة. وعندما يحدث ذلك، فإنك تقوم بتدريب عقلك على العمل في نمط غير منظم وغير متماسك، مما يجعله يعمل بشكل غير فعال للغاية. كعاصفة رعدية في السحاب، تنطلق الشبكات العصبية المختلفة بشكل غير منتظم، وبالتالي يعمل عقلك بشكل غير متزامن. يكون التأثير مشابهًا لمجموعة من عازفي الطبول الذين يضربون جميعًا على جلودها في نفس الوقت ولكن ليس معًا أو بأي إيقاع. سنتحدث أكثر عن مفاهيم التماسك وعدم التماسك في فصل لاحق، ولكن في الوقت الحالي يكفي أن نعرف أنه عندما يصبح عقلك غير متماسك، فإنك تصبح غير متماسك. عندما لا يعمل عقلك على النحو الأمثل، فأنت لا تعمل على النحو الأمثل.

لكل شخص أو شيء أو مكان معروف في العالم الخارجي جربته في حياتك، لديك عاطفة مرتبطة به لأن العواطف - التي هي طاقة متحركة - هي البقايا الكيميائية للتجربة. وإذا كنت تعيش معظم الوقت تحت تأثير هرمونات التوتر المسببة للإدمان، فقد تستخدم رئيسك في العمل لتأكيد إدمانك على إصدار الأحكام. يمكنك استخدام زملائك في العمل لإعادة تأكيد إدمانك للمنافسة. يمكنك استخدام أصدقائك لإعادة تأكيد إدمانك للمعاناة. قد تستخدم أعداءك لتأكيد إدمانك على الكراهية، ووالديك لتأكيد

إدمانك على الشعور بالذنب، وموجز الأخبار على فيسبوك لتأكيد إدمانك على عدم الأمان، والأخبار لتأكيد إدمانك على الغضب، وشريكك السابق لتأكيد إدمانك على الاستياء، وعلاقتك بالمال لتأكيد إدمانك على النقص.

هذا يعني أن عواطفك - طاقتك - تمتزج، بل وترتبط، مع كل شخص أو مكان أو شيء تواجهه في واقعك المعروف والمألوف. وهذا يعني أنه لا توجد طاقة متاحة لك لإنشاء وظيفة جديدة، أو علاقة جديدة، أو وضع مالي جديد، أو حياة جديدة، أو حتى جسم تم شفاؤه حديثًا. اسمحوا لي أن أقول ذلك بطريقة أخرى. إذا كانت طريقة تفكيرك وكيف تشعر تحدد التردد والمعلومات التي تنبعث منك في مجال طاقتك، والتي لها تأثير كبير على حياتك، وإذا كان كل انتباهك (وهكذا كل طاقتك) مرتبطًا بعالمك الخارجي من الناس والأشياء والأماكن والوقت، فلا توجد طاقة متبقية في عالمك الداخلي من الأفكار والمشاعر. لذلك، كلما كانت العاطفة التي أنت مدمن عليها أقوى، كلما ركزت انتباهك أكثر على هذا الشخص، أو الشيء، أو المكان، أو الظرف في عالمك الخارجي - مما يجعلك تتخلى عن معظم طاقتك الإبداعية ويجعلك تشعر وتفكر بنفس القدر الذي تعرفه. يصبح من الصعب التفكير أو الشعور بأي طرق جديدة عندما تكون مدمنًا على عالمك الخارجي. ومن الممكن أن تصبح مدمنًا على جميع الأشخاص والأشياء في حياتك التي تسبب كل مشاكلك في المقام الأول. هذه هي الطريقة التي تتخلى بها عن قوتك وتسيء إدارة طاقتك. إذا راجعت الشكل 2.5،فستجد بعض الأمثلة لتوضيح كيفية إنشاء روابط حيوية لجميع العناصر في عالمنا الخارجي.

انظر إلى الشكل 2.6. على الجانب الأيسر من الرسم البياني، ترى ذرتين مرتبطتين بمجال طاقة غير مرئي. إنهم يشاركون المعلومات. إنها الطاقة التي تربطهم ببعضهم البعض. على الجانب الأيمن من الرسم البياني، ترى شخصين يشاركان تجربة الاستياء ويرتبطان أيضًا بمجال طاقة غير مرئي يبقيهما متصلين بنشاط. في الواقع، يتشاركان في نفس الطاقة وبالتالي نفس المعلومات.

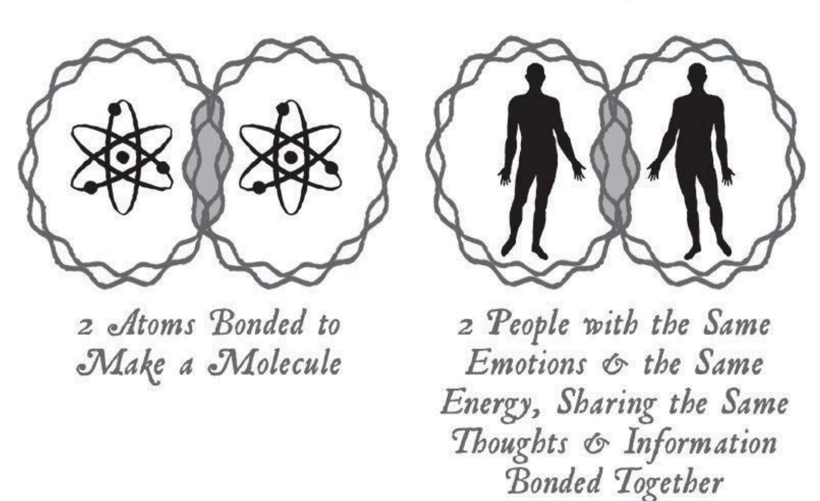


Figure 2.6

تمامًا مثل ذرتين تترابطان معًا لتشكيل جزيء - يتشاركان الطاقة والمعلومات - عندما يتشارك شخصان في نفس المشاعر

والطاقة، وينقلان نفس الأفكار والمعلومات، يصبحان مرتبطين معًا أيضًا. في كلتا الحالتين، هم مرتبطان بمجال طاقة غير مرئي يبقيهما متصلين. إذا استغرق الأمر طاقة لفصل هاتين الذرتين، فسيستغرق الأمر طاقة ووعيًا لإبعاد انتباهنا عن الأشخاص والظروف في حياتنا التي أعطيناها الكثير من الطاقة الإبداعية.

لفصل الذرتين، يتطلب الأمر طاقة. وبنفس الطريقة، إذا كان انتباهك وطاقتك مرتبطين بنفس الأشخاص والأماكن والأشياء في العالم المادي الخارجي، فيمكنك أن تفهم أن الأمر سيستغرق طاقة وجهدًا لكسر تلك الروابط عندما تكون في التأمل. يطرح هذا السؤال: ما مقدار طاقتك الإبداعية المرتبط بالذنب أو الكراهية أو الاستياء أو النقص أو الخوف؟ والحقيقة هي أنه يمكنك استخدام كل هذه الطاقة لإعادة إنشاء مصير جديد.

للقيام بذلك، سيتعين عليك تجاوز كل هذه الأشياء في عالمك الخارجي من خلال إبعاد انتباهك عنها. هذا هو السبب في أننا نستخدم التأمل كنموذج لتغيير حالتنا الداخلية. وهذا يسمح لنا بالتحرر من ارتباطاتنا بكل جسد، بكل شخص، بكل شيء، بكل مكان، وفي كل وقت لفترة كافية للقيام برحلة داخل أنفسنا. بمجرد أن تتغلب على جسدك العاطفي وتبعد انتباهك عن كل شيء معروف لك في عالمك الخارجي، فإنك تعيد طاقتك إليك، وتكسر الروابط مع واقعك الماضي والحاضر (الذي ظل كما هو). سيتعين عليك الانتقال من كونك شخصًا ما إلى أن تصبح لا جسدًا - مما يعني أنه يتعين عليك تحويل انتباهك بعيدًا عن جسدك وألمك وجوعك. سيتعين عليك الانتقال من كونك شخصًا إلى كونك لا أحد (إبعاد انتباهك عن هويتك كشريك ووالد وموظف). سيتعين عليك الانتقال من التركيز على شيء ما إلى عدم التركيز على أي شيء (نسيان كل شيء عن هاتفك المحمول، ورسائل البريد الإلكتروني، والحصول على كوب من القهوة) ومن التواجد في مكان ما إلى عدم التواجد في أي مكان (تجاوز أي أفكار حول الكرسي الذي تتأمل فيه أو المكان الذي ستذهب إليه لاحقًا اليوم) ومن التواجد في وقت خطي إلى التواجد في أي وقت من الأوقات (بدون ذكريات أو أفكار مشتتة للانتباه حول المستقبل).

أنا لا أقول أن هاتفك المحمول أو الكمبيوتر المحمول أو سيارتك أو حسابك المصرفي سيئ، ولكن عندما تكون مرتبطًا بهذه الأشياء بشكل مفرط وتستحوذ على انتباهك لدرجة أنك لا تستطيع تجاوز التفكير فيها (بسبب المشاعر القوية التي تربطها بها)، فإن هذه الممتلكات تمتلكك. وبعد ذلك لا يمكنك إنشاء شيء جديد. الطريقة الوحيدة للقيام بذلك هي تعلم استدعاء كل تلك الطاقة المكسورة مرة أخرى حتى تتمكن من التغلب على مشاعر البقاء التي أصبحت مدمنًا عليها والتي تحافظ على كل طاقتك مرتبطة بواقعك الماضي والحاضر. بمجرد أن تحول انتباهك عن كل هذه العناصر الخارجية، فإنك تبدأ في إضعاف روابطك الحيوية والعاطفية مع تلك الأشياء، وتبدأ أخيرًا في تحرير ما يكفي من الطاقة المتاحة لخلق مستقبل جديد. سيتطلب ذلك منك أن تصبح على دراية بالمكان الذي وضعت فيه انتباهك دون وعي، ومثل فصل الذرتين، سيتطلب الأمر أيضًا بعض الطاقة لكسر تلك الروابط بوعي.

يأتي الناس إلي طوال الوقت في ورش العمل ويخبرونني أن القرص الصلب لجهازهم الكمبيوتري قد تعطل أو أن شخصًا ما سرق سيارتهم أو فقدوا وظيفتهم وليس لديهم أي أموال أخرى. عندما يخبرونني أنهم فقدوا أشخاصًا أو أشياء في حياتهم، هل تعرف ما أقوله لهم دائمًا؟ **"عظيم!** انظر إلى مقدار الطاقة المتاحة لديك الآن لتصميم مصير جديد**!"** بالمناسبة، إذا قمت بذلك بشكل جيد وتمكنت من استدعاء طاقتك إليك، فمن المرجح أن يكون الأمر غير مريح في البداية، حتى لو كان فوضويًا

بعض الشيء. استعد، لأن مجالات معينة من حياتك قد تنهار. ولكن لا تقلقي. من المفترض أن يحدث ذلك لأنك تكسر الروابط النشطة بينك وبين واقعك الماضي نفسه. أي شيء لم يعد في تطابق اهتزازي بينك وبين مستقبلك سوف يسقط. اترك الأمر. لا تحاول إعادة حياتك القديمة إلى وضعها الطبيعي لأنك سوف تكون مشغولاً للغاية بالمصير الجديد الذي تدعوه لنفسك.

إليك مثال رائع. حضر أحد أصدقائي، الذي كان نائب رئيس إحدى الجامعات، اجتماع مجلس الإدارة بعد حوالي ثلاثة أسابيع من بدء عمله في التأمل. لقد كان العمود الفقري لتلك الجامعة. أحبه الطلاب وأعضاء هيئة التدريس. دخل إلى اجتماع مجلس الإدارة وجلس - وفصلوه. لذلك اتصل بي وقال: "مهلا، لا أعرف ما إذا كانت عملية التأمل هذه تعمل. لقد فصلني مجلس الإدارة للتو. أليس من المفترض أن تحدث لي أشياء رائعة عندما أقوم بالعمل؟"

قلت له: "اسمع". "لا تتمسك بمشاعر البقاء على قيد الحياة، لأنك بعد ذلك ستكون في ماضيك. بدلاً من ذلك، استمر في العثور على اللحظة الحالية والإبداع من ذلك المكان". في غضون أسبوعين وقع في حب امرأة تزوجها لاحقًا. كما تلقى قريبًا عرضًا للحصول على وظيفة أفضل كنائب رئيس لجامعة أكبر وأفضل بكثير، والتي قبلها بامتنان.

بعد عام، اتصل بي مرة أخرى ليخبرني أن الكلية التي طردته تطلب منه الآن العودة كرئيس. لذلك لا تعرف أبدًا ما يخبئه الكون لك عندما يسقط واقعك القديم ويبدأ واقعك الجديد في الظهور. الشيء الوحيد الذي يمكنني أن أؤكده لك هو هذا: المجهول لم يخذلني أبدًا.

استعادة طاقتك

إذا كنت ستنفصل عن العالم الخارجي، عليك أن تتعلم كيفية تغيير موجات الدماغ. لذلك دعونا نتحدث عن ترددات الموجات الدماغية للحظة. في معظم الأوقات التي تكون فيها مستيقظًا وواعيًا، فأنت في النطاق التجريبي لترددات موجات الدماغ. يتم قياس بيتا في الترددات المنخفضة والمتوسطة والعالية. بيتا المنخفضة المدى هي حالة استرخاء عندما لا تشعر بأي تهديدات من العالم الخارجي ولكنك لا تزال مدركًا لجسدك في المكان والزمان. هذه هي الحالة التي تكون فيها عندما تقرأ، أو تولي اهتمامًا لابنتك أثناء محادثة ودية، أو تستمع إلى محاضرة. تعتبر مرحلة البيتا المتوسطة حالة أكثر إثارة قليلاً، مثل عندما تكون في مجموعة من الأشخاص، وتقدم نفسك للجميع لأول مرة، وعليك أن تتذكر أسماء الجميع. أنت أكثر يقظة، لكنك لست متوترًا بشكل مفرط أو غير متوازن تمامًا. فكر في مستوى البيتا المتوسطة باعتبارها توتراً جيدًا. البيتا العالية المدى هي الحالة التي تكون فيها عندما ترفع هرمونات التوتر. هذه هي موجات الدماغ التي تظهرها عندما تظهر أيًا من عواطف البقاء على قيد الحياة، بما في ذلك الغضب، أو الإنذار، أو الانفعال، أو المعاناة، أو الحزن، أو القلق، أو الإحباط، أو حتى الاكتئاب. يمكن أن تكون بيتا عالية المدى أعلى بثلاث مرات من بيتا المنخفضة المدى ومرتين أعلى من بيتا المتوسطة المدى.

في حين أنك قد تقضي معظم وقت استيقاظك في موجات دماغية بتردد بيتا، فإنك تغوص أيضًا في موجات دماغية بتردد ألفا طوال يومك. تظهر موجات ألفا الدماغية عندما تكون مسترخيًا، وهادئًا،

ومبدعًا، وحتى حدسيًا - عندما لم تعد تفكر أو تحلل وبدلاً من ذلك تحلم أو تتخيل، مثل حالة الغيبوبة. إذا كانت موجات الدماغ بيتا تشير إلى الوقت الذي تضع فيه غالبية انتباهك على عالمك الخارجي، فإن موجات الدماغ ألفا تشير إلى الوقت الذي تضع فيه المزيد من انتباهك على عالمك الداخلي.

تستحوذ موجات الدماغ ذات التردد ثيتا على تلك المرحلة من الغسق عندما لا يزال عقلك مستيقظًا ولكن جسمك ينجرف للنوم. ويرتبط هذا التردد أيضًا بالحالات العميقة للتأمل. عادة ما تأتي موجات الدماغ ذات التردد الدلتا أثناء النوم العميق والتصالحي. ومع ذلك، على مدى السنوات الأربع الماضية، سجلت أنا وفريقي البحثي العديد من الطلاب الذين يمكنهم الانتقال إلى موجات دماغية دلتا عميقة جدًا أثناء التأمل. أجسادهم نائمة بعمق، وهم لا يحلمون، لكن فحوصات أدمغتهم تظهر أن أدمغتهم تعالج سعة عالية جدًا من الطاقة. ونتيجة لذلك، فإنهم يقولون إنهم يعيشون تجارب صوفية عميقة من الوحدة، ويشعرون بالارتباط بكل شخص وكل شيء في الكون. انظر الشكل 2.7 لمقارنة حالات موجات الدماغ المختلفة.

تشير الموجات الدماغية ذات التردد غاما إلى ما أسميه حالة الوعي الفائق. تحدث هذه الطاقة عالية التردد عندما يستثار الدماغ من حدث داخلي (أحد الأمثلة الأكثر شيوعًا هو أثناء التأمل عندما تكون عيناك مغمضتين وأنت تدخل في الداخل) بدلاً من حدث يحدث خارج الجسم. سنتحدث أكثر عن موجات دماغ غاما في الفصول اللاحقة.

BRAIN WAVES

BETA

ALPHA

THETA

DELTA

GAMMA

0.0 0.2 0.4 0.6 0.8 1.0

Figure 2.7

مقارنة بين موجات الدماغ المختلفة.

أحد أكبر التحديات التي يواجهها الناس عندما يتأملون هو التحول من بيتا عالية المدى (وحتى متوسطة المدى) والانزلاق إلى ترددات ألفا ثم ثيتا لموجات الدماغ. من الضروري للغاية القيام بذلك، على الرغم من ذلك، لأنهم عندما يبطئون موجات دماغهم إلى هذه الترددات الأخرى، فإنهم لم يعودوا ينتبهون إلى العالم الخارجي وجميع الانحرافات التي اعتادوا على التفكير فيها عندما يكونون تحت

التوتر. وبما أنهم لا يحللون ويضعون الاستراتيجيات، ويحاولون الاستعداد لأسوأ سيناريو في مستقبلهم بناءً على ذكرياتهم المخيفة من الماضي، فإن لديهم الفرصة ليصبحوا حاضرين، وأن يكونوا موجودين فقط في الوقت الحالي.

ألن يكون من الرائع أثناء التأمل فصل ارتباطك بجميع العناصر في بيئتك الخارجية، لتجاوز جسمك ومخاوفك وجدولك الزمني ونسيان ماضيك المألوف ومستقبلك الذي يمكن التنبؤ به؟ إذا قمت بذلك بشكل صحيح، فستفقد الإحساس بالوقت. بينما تتغلب على تفكيرك التلقائي وعواطفك وعاداتك في التأمل، هذا بالضبط ما يحدث: تتجاوز جسمك وبيئتك ووقتك. أنت تضعف الروابط النشطة مع واقعك الماضي والحاضر وتجد نفسك في اللحظة الحالية. فقط في اللحظة الحالية يمكنك استدعاء طاقتك إليك.

يستغرق هذا بعض الجهد (على الرغم من أنه سيصبح أسهل مع الممارسة) لأنك تعيش بهرمونات التوتر معظم الوقت. لذا دعونا نلقي نظرة على ما يحدث عندما لا تكون في اللحظة الحالية أثناء التأمل حتى تعرف كيفية التعامل مع ذلك عندما ينشأ. إن فهم هذه المهارة أمر مهم لأنه إذا لم تتمكن من تجاوز ضغوطك ومشاكلك وألمك، فلا يمكنك إنشاء مستقبل جديد حيث لا توجد هذه الأشياء.

لنفترض أنك تجلس في تأملك وتبدأ في التفكير في بعض الأفكار الضالة. أنت معتاد على التفكير بهذه الطريقة لأنك كنت تفكر بنفس الطريقة وتضع انتباهك على نفس الأشخاص والأشياء في نفس الوقت والمكان لسنوات حتى الآن. وكنت تتبنى تلقائيًا نفس المشاعر المألوفة على أساس يومي لمجرد إعادة تأكيد نفس الشخصية المرتبطة بنفس واقعك الشخصي - وتكييف جسمك مرارًا وتكرارًا مع الماضي. والفرق الوحيد الآن هو أنه لأنك تحاول التأمل، فإن عينيك مغلقة.

بينما تجلس هناك وعيناك مغمضتان، فأنت لا ترى رئيسك جسديًا. لكن جسدك يريد أن يشعر بهذا الغضب لأنه في كل مرة تراها فيها أثناء يقظتك - 50 مرة في اليوم، خمسة أيام في الأسبوع - فأنت معتاد على الشعور بالمرارة أو العدوانية. وبالمثل، عندما تتلقى رسائل بريد إلكتروني منها (وهو ما يحدث 10 مرات على الأقل في اليوم)، يكون لديك دون وعي نفس رد الفعل العاطفي تجاهها، لذلك اعتاد جسمك على الحاجة إليها لإعادة تأكيد إدمانك للغضب. إنه يريد أن يشعر بالعواطف التي أصبح مدمنًا عليها، ومثل المدمن الذي يتوق إلى المخدرات، فإن الجسم يتوق إلى المواد الكيميائية المألوفة. إنه يريد أن يشعر بالغضب المألوف تجاه رئيسك في العمل لأنك لم تحصل على الترقية أو يريد أن يشعر بالحكم على زميلك في العمل الذي يريدك دائمًا أن تغطي عليه. ثم تبدأ في التفكير في الزملاء الآخرين الذين يزعجونك وأسباب أخرى للانزعاج من رئيسك في العمل. أنت تجلس هناك وتحاول التأمل، لكن جسدك يرمي بكل قوتك عليك. هذا لأنه يريد جرعته الكيميائية للعواطف المألوفة التي تشعر بها عادة طوال يوم استيقاظك وعيناك مفتوحتان.

في اللحظة التي تلاحظ فيها ما يحدث - وأنك تركز كل انتباهك على تلك المشاعر - تصبح مدركًا أنك تستثمر طاقتك في الماضي (لأن المشاعر هي سجلات للماضي)، لذلك تتوقف وتعود إلى اللحظة الحالية وتبدأ في سحب انتباهك وطاقتك من الماضي. ولكن بعد فترة وجيزة، تبدأ في الشعور بالإحباط والغضب والاستياء مرة أخرى، وتدرك ما تفعله. أنت تتذكر أن جسمك يحاول أن يشعر بتلك المشاعر من أجل إعادة تأكيد إدمانه على تلك المواد الكيميائية، وتتذكر أن تلك المشاعر تدفع عقلك إلى موجات دماغية بيتا عالية المدى - وتتوقف. في كل مرة تتوقف فيها، وتهدئ جسدك، وتعود إلى اللحظة

الحالية، فأنت تخبر جسدك أنه لم يعد العقل - أنت العقل.

ولكن بعد ذلك تبدأ الأفكار في الانجراف في عقلك حول الأشخاص الذين يجب أن تراهم والأماكن التي يجب أن تذهب إليها والأشياء التي يجب أن تفعلها في وقت لاحق من ذلك اليوم. تتساءل عما إذا كان رئيسك في العمل قد أجاب على هذا البريد الإلكتروني حتى الآن، وتتذكر أنك لم ترد على مكالمة أختك الهاتفية أيضًا. واليوم هو يوم القمامة، لذا تذكّر نفسك بأنك بحاجة إلى إخراج القمامة. وفجأة، تدرك أن توقع هذه السيناريوهات المستقبلية يعني استثمار انتباهك وطاقتك في نفس الواقع المعروف. لذلك تتوقف، وتعود إلى اللحظة الحالية، ومرة أخرى تسحب طاقتك من هذا المستقبل المعروف الذي يمكن التنبؤ به وتفسح المجال للمجهول في حياتك.

انظر إلى الشكل 2.8. يُظهر أنه بمجرد أن تجد نفسك في تلك البقعة الجميلة من اللحظة الحالية السخية، فإن طاقتك (الممثلة بالسهام) لم تعد تبتعد عنك إلى

الماضي والمستقبل بالطريقة التي كانت عليها في الشكل 2.3. الآن أنت تتخلص من طاقتك من هذا الماضي المألوف والمستقبل الذي يمكن التنبؤ به. لم تعد تطلق وتربط نفس الدوائر بنفس الطريقة، ولم تعد تنظم وتشير إلى نفس الجينات بنفس الطريقة من خلال الشعور بنفس المشاعر. إذا واصلت القيام بهذه العملية، فأنت تعيد كل هذه الطاقة إليك باستمرار عن طريق كسر الروابط النشطة التي تبقيك على اتصال بواقعك الماضي والحاضر. يحدث هذا لأنك تأخذ انتباهك وطاقتك من عالمك الخارجي وتضعهما بدلاً من ذلك على عالمك الداخلي، وأنت تبني مجالك الكهرومغناطيسي المحيط بجسمك. الآن لديك الطاقة المتاحة التي يمكنك استخدامها لخلق شيء جديد.

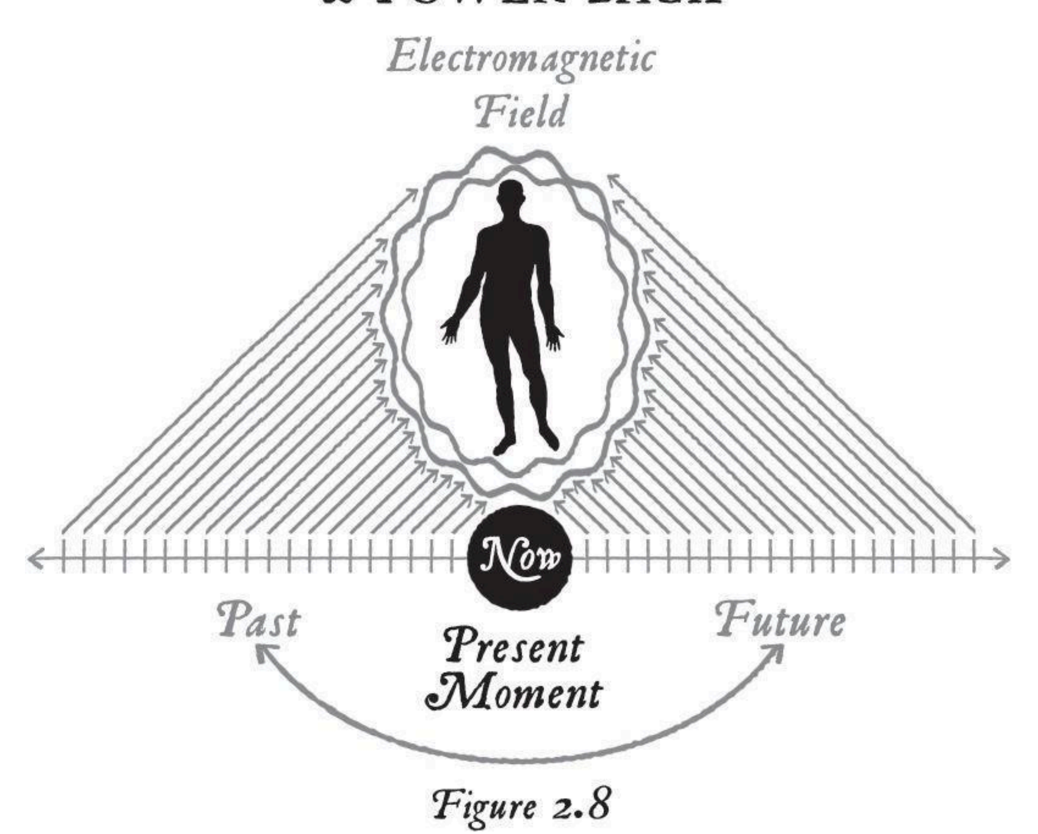


Figure 2.8

عندما تصرف انتباهك عن واقعك الماضي والحاضر أو واقعك المستقبلي الذي يمكن التنبؤ به، فأنت تعيد استدعاء الطاقة إليك وتبني مجالك

الكهرومغناطيسي. الآن لديك الطاقة المتاحة لشفاء نفسك أو لخلق تجربة جديدة في حياتك.

ليس من المستغرب أن يبدأ انتباهك في النهاية في التجول مرة أخرى. عندما تستمر في الجلوس في التأمل، يصبح جسدك أكثر انزعاجًا وأقل صبرًا لأنه يريد أن يفعل شيئًا. في نهاية المطاف، قمت ببرمجته كل يوم للاستيقاظ واتباع نفس الروتين. يريد التوقف عن التأمل، وفتح عينيه، ورؤية شخص ما. يريد سماع شيء ما على التلفزيون أو التحدث إلى شخص ما على الهاتف. يفضل تذوق وجبة الإفطار بدلاً من الجلوس هناك دون القيام بأي شيء. تود أن تشم رائحة القهوة التي تختمر، كما تفعل كل صباح. وسيحب أن يشعر بشيء مثل الدش الساخن قبل أن يبدأ اليوم. يريد الجسد أن يختبر الواقع المادي بحواسه من أجل احتضان المشاعر، ولكن هدفك هو خلق واقع من عالم يتجاوز حواسك والذي لا يتم تحديده من خلال جسدك باعتباره العقل، ولكن من خلالك باعتباره العقل. لذلك عندما تصبح على دراية بالبرنامج، تستمر في تهدئة جسمك في الوقت الحالي. يحاول الجسم مرة أخرى العودة إلى الماضي المألوف لأنه يريد الانخراط في مستقبل يمكن التنبؤ به، لكنك تستمر في تهدئته. في كل مرة تتغلب فيها على هذه العادات التلقائية، تصبح إرادتك أكبر من برنامجك. في كل مرة تستمر في إرجاع جسدك إلى اللحظة الحالية، مثل تدريب الكلب على الجلوس، فأنت تعيد تأهيل جسدك لعقل جديد. في كل مرة تصبح فيها على دراية ببرنامجك وتعمل في الوقت الحالي، فإنك تشير إلى أن إرادتك أكبر من برنامجك. وإذا واصلت إعادة انتباهك (وبالتالي طاقتك) إلى اللحظة الحالية واستمررت في ملاحظة متى تكون حاضرًا وعندما لا تكون حاضرًا، فعاجلاً أم آجلاً سيستسلم جسمك. إن هذه العملية المتمثلة في العودة المستمرة إلى اللحظة الحالية في كل مرة تدرك فيها أنك فقدتها هي التي تبدأ في كسر الروابط النشطة مع واقعك المعروف والمألوف. وعندما تعود إلى اللحظة الحالية، فإن ما تفعله في الواقع هو تجاوز هويتك في العالم المادي والانطلاق إلى الحقل الكمومي

(وهو مفهوم سأشرحه بالتفصيل في الفصل التالي).

الجزء الأصعب في كل حرب هو المعركة الأخيرة. وهذا يعني أنه عندما يكون جسدك كعقلك في حالة هياج، مما يجعلك تعتقد أنك لا تستطيع الذهاب إلى أبعد من ذلك، ويريدك أن تتوقف وتعود إلى عالم الحواس، فإنك تستمر في المثابرة. أنت حقًا تدخل إلى المجهول - وعاجلاً أم آجلاً ستبدأ في كسر الإدمان العاطفي بداخلك. عندما تتجاوز ذنبك أو معاناتك أو خوفك أو إحباطك أو استيائك أو عدم استحقاقك، فأنت تحرر جسمك من سلاسل تلك العادات والعواطف التي تبقيك راسخًا في الماضي - ونتيجة لذلك، أنت تحرر الطاقة التي تعود إليك الآن. عندما يتخلص الجسم من كل هذه الطاقة العاطفية المخزنة، فإنه لم يعد يصبح العقل. تكتشف أن على الجانب الآخر من خوفك توجد الشجاعة، وعلى الجانب الآخر من افتقارك يوجد الكمال، وبعيدًا عن شكك توجد المعرفة. عندما تدخل إلى المجهول وتتخلى عن غضبك أو كراهيتك، تكتشف الحب والرحمة. إنها نفس الطاقة؛ لقد تم تخزينها للتو في الجسم والآن أصبحت متاحة لك لاستخدامها لتصميم مصير جديد.

لذا عندما تتعلم كيف تتغلب على نفسك - أو ذكرياتك عن نفسك وحياتك - فإنك تكسر الروابط التي لديك مع كل شيء، وكل شخص، وكل مكان، وكل وقت يبقيك متصلاً بواقعك الماضي والحاضر. وعندما تتغلب أخيرًا على غضبك أو إحباطك، وتحرر الطاقة التي كانت محاصرة في الماضي، فأنت تعيد هذه الطاقة إليك. بينما تحرر كل تلك الطاقة الإبداعية التي تم ربطها بمشاعر البقاء على قيد

الحياة - بداخلك ومن حولك - فإنك تبني مجال طاقتك الشخصية حول جسمك.

في ورش العمل المتقدمة لدينا، قمنا بالفعل بقياس هذا التأثير المتمثل في استدعاء الطاقة مرة أخرى. لدينا خبراء يستخدمون معدات حساسة للغاية تسمى آلة تصور تفريغ الغاز (GDV) مع مستشعر مصمم خصيصًا (يسمى هوائي سبوتنيك) تم تطويره بواسطة كونستانتين كوروتكوف، دكتوراه. يقيس المجال الكهرومغناطيسي المحيط في مساحات مؤتمرات ورشة العمل لمعرفة كيفية تغير الطاقة مع تقدم ورشة العمل. في اليوم الأول الكامل لبعض ورش العمل المتقدمة لدينا، نرى أحيانًا انخفاض الطاقة في الغرفة. يحدث ذلك لأنه بمجرد أن نبدأ في التأمل ويجب على هؤلاء الطلاب التغلب على أنفسهم من خلال كسر الروابط النشطة مع الجميع وكل شيء في واقعهم المعروف، فإنهم يعيدون الطاقة إلى أنفسهم. إنهم يستمدون الطاقة من المجال الأكبر، ويمكن أن يتضاءل المجال في الغرفة عندما يبدأ المشاركون في بناء مجال طاقتهم الفردي حول أجسامهم - والآن لديهم الطاقة المتاحة لاستخدامها لتصميم مصير جديد. بالطبع، عندما تتجاوز مجموعتنا بأكملها نفسها في اليوم الأول، فإنهم في النهاية يقومون ببناء حقل الضوء الخاص بهم، ومع استمرار طاقتهم في التوسع كل يوم، فإنهم يبدأون في المساهمة في الطاقة الموجودة في الغرفة. ونتيجة لذلك، نشهد أخيرًا ارتفاع الطاقة في الغرفة. لمعرفة كيف يبدو هذا أحيانًا، ابحث عن الرسومات 1A و 1B في قائمة الألوان.

إحدى الطرق لزيادة فرص نجاح التأمل هي أن تمنح نفسك وقتًا كافيًا حتى لا تشتت انتباهك بمحاولة التسرع في التجربة. عندما أتأمل، على سبيل المثال، أسمح لمدة ساعتين. لست مضطرًا لأخذ ساعتين في كل مرة، لكنني أعرف نفسي جيدًا الآن لأدرك أنه إذا كان لدي ساعة واحدة فقط، فسوف أخبر نفسي أنه لا يوجد وقت كافٍ. إذا كان لدي ساعتين، من ناحية أخرى، يمكنني الاسترخاء، مع العلم أن لدي الكثير من الوقت للعثور على اللحظة الحالية. في بعض الأيام أجد النقطة الحلوة في اللحظة الحالية بسرعة كبيرة، بينما في أيام أخرى يجب أن أعمل لمدة ساعة لإعادة دماغي وجسدي إلى الحاضر.

أنا شخص مشغول جدا. في بعض الأيام عندما وصلت للتو إلى المنزل لمدة ثلاثة أيام بين ورش العمل أو الأحداث، أستيقظ في الصباح وأفكر على الفور في الاجتماعات الثلاثة التي خططت لها في ذلك اليوم مع موظفين مختلفين، وأتدرب عقليًا على ما يجب أن أتحدث عنه. ثم أفكر في رسائل البريد الإلكتروني التي يجب أن أنتهي منها قبل أن أذهب إلى تلك الاجتماعات. ثم أفكر في الرحلة التي يجب أن ألحق بها بعد ظهر ذلك اليوم. ثم أدون ملاحظة ذهنية حول المكالمات الهاتفية التي يجب أن أجريها في الطريق إلى المطار. هل فهم الفكرة.

عندما يحدث ذلك وأفكر في نفس الأشخاص الذين يجب أن أراهم، نفس الأماكن التي يجب أن أذهب إليها، نفس الأشياء التي يجب أن أفعلها، كل ذلك في نفس الوقت في واقعي المألوف المعروف، أدرك أنني أهيئ دماغي وجسدي ليبدو وكأن هذا المستقبل قد حدث بالفعل. أدرك أن انتباهي منصب على المستقبل المعروف، وأتوقف عن توقع المعروف وأعود إلى اللحظة الحالية. بينما أفعل ذلك، بدأت في إطلاق وإلغاء تلك الروابط العصبية. ثم قد أصبح عاطفيًا بعض الشيء وأصبح غير صبورًا وأشعر بالإحباط قليلاً عند التفكير في شيء حدث بالأمس. وبما أن العواطف هي سجل للماضي وحيث أضع انتباهي حيث أضع طاقتي، فأنا أدرك أنني أستثمر طاقتي في الماضي. ثم قد تؤدي هرمونات التوتر إلى إثارة دماغي، ويبدأ جسدي في إطلاق موجات بيتا الدماغية عالية المدى، ويجب

أن أعيدها إلى اللحظة الحالية مرة أخرى. وبينما أفعل ذلك، لم أعد أقوم باشعال وتوصيل نفس الدوائر في دماغي، وأنا أسحب طاقتي من الماضي.

وإذا كنت على دراية بنفس الأفكار المرتبطة بتلك المشاعر المألوفة نفسها، فعندما أمنع نفسي من الشعور بنفس الطريقة، لم أعد أقوم بتكييف جسدي مع الماضي ولم أعد أرسل إشارات إلى نفس الجينات بنفس الطرق. وإذا كانت العواطف هي المنتجات النهائية للتجارب في البيئة، وإذا كانت البيئة هي التي ترسل الإشارة إلى الجينات، فعندما أتوقف عن الشعور بهذه العواطف نفسها، فلن أتمكن بعد الآن من اختيار وتوجيه نفس الجينات بنفس الطرق. وهذا لا يؤثر على صحة جسدي فحسب، بل إنه أيضًا لم يعد يؤهل جسدي للعيش في نفس المستقبل، بناءً على العيش في الماضي. وبينما أقوم بكبت هذه المشاعر المألوفة، فإنني أقوم بتغيير البرنامج الجيني لجسدي. وبما أن هرمونات التوتر طويل الأمد تعمل على تقليل التعبير عن الجينات الصحية وتخلق الأمراض، ففي كل مرة أتمكن من التوقف عندما أجد نفسي أشعر بأي من تلك المشاعر المرتبطة بالتوتر، لم أعد أقوم بتكييف جسدي للبقاء مدمنًا على مشاعر التوتر.

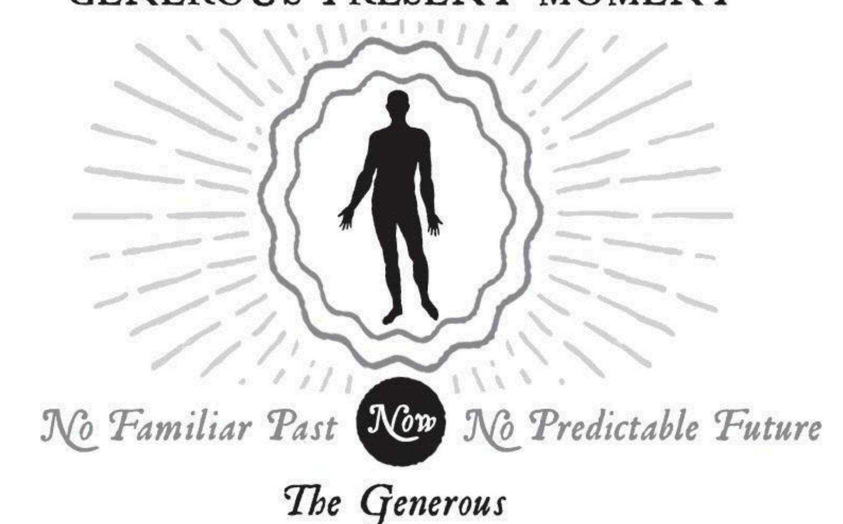


Figure 2.9

عندما تكون في بقعة حلوة من اللحظة الحالية السخية، فإن ماضيك المألوف ومستقبلك الذي يمكن التنبؤ به لم يعد موجودًا والآن أنت مستعد لخلق إمكانيات جديدة في حياتك.

إذا فعلت ذلك بشكل صحيح - التغلب على أفكاري وعواطفي المألوفة حول ماضيي ومستقبلي المعروفين - فإن المستقبل المتوقع (بالإضافة إلى الماضي المألوف الذي استخدمته لتأكيده) لم يعد موجودًا من الناحية الطاقية والعصبية والبيولوجية والكيميائية والهرمونية والجينية. إذا لم أعد اشغل ولم أعد أقوم بتوصيل نفس الشبكات العصبية القديمة (من خلال التوقف عن التفكير في ذكريات الأشخاص أو الأشياء في أوقات وأماكن معينة)، واستمر في العودة إلى اللحظة الحالية، فأنا أستعيد الطاقة إلي. انظر إلى الشكل 2.9 وسترى كيف أن الماضي المألوف والمستقبل الذي يمكن التنبؤ به لم يعد موجودًا.

الآن أنا في بقعة حلوة من اللحظة الحالية السخية، ولدي طاقة متاحة للإبداع. لقد بنيت مجالي الطاقي المحيط بجسدي. في كل مرة عملت جاهدا -أحيانًا لساعات-

لتجاوز نفسي والعثور على ذلك المكان الذي يسمى الآن الأبدي، وحققت اختراقًا حقيقيًا، كنت أفكر دائمًا في نفس الشيء: كان ذلك يستحق كل هذا العناء.



الفصل الثالث

الضبط على الإمكانيات الجديدة في الكم

إن تجاوز أجسامنا وبيئتنا ووقتنا ليس بالأمر السهل - لكن الأمر يستحق ذلك لأنه بمجرد انفصالنا عن الواقع ثلاثي الأبعاد، ندخل حقيقة أخرى كاملة تسمى الكم، عالم الاحتمال اللانهائي. إن وصف هذا الواقع يمثل تحديًا بعض الشيء لأنه يختلف عن أي شيء نعرفه في الكون المادي. إن قواعد الفيزياء النيوتونية، والطريقة التي اعتدنا على التفكير بها حول كيفية عمل العالم، لا تنطبق علينا بكل بساطة.

المجال الكمي (أو الموحد) هو مجال غير مرئي للطاقة والمعلومات - أو يمكنك القول مجال الذكاء أو الوعي

- الموجودة خارج المكان والزمان. لا يوجد شيء جسدي أو مادي هناك. إنه أبعد من أي شيء يمكنك إدراكه بحواسك. هذا المجال الموحد للطاقة والمعلومات هو ما يحكم جميع قوانين الطبيعة. لقد عمل العلماء على تحديد هذه العملية حتى نتمكن من فهمها بشكل كامل، وهم يكتشفون المزيد والمزيد طوال الوقت.

بناءً على معرفتي وخبرتي، أعتقد أن هناك ذكاء ذاتي التنظيم وهو الطاقة، وهو يراقب جميع الأكوان والمجرات في النظام. في بعض الأحيان سيقول لي الناس أن هذه الفكرة تبدو غير علمية بعض الشيء. أجيبهم دائمًا بنفس السؤال: ماذا يحدث بعد الانفجار - النظام أم الفوضى؟

إجابتهم هي دائمًا أن النتائج فوضى. ثم أسأل: لماذا إذن بعد الانفجار الكبير، والذي كان أكبر انفجار على الإطلاق، نشأ هذا القدر من النظام؟ يجب على بعض الذكاء أن ينظم طاقته ومادته في شكل ويوحد كل قوى الطبيعة لإنشاء مثل هذه التحفة الفنية. هذا الذكاء، تلك الطاقة، هو المجال الكمي أو الموحد.

لإعطائك فكرة عن ماهية هذا المجال، تخيل أخذ جميع الناس والأجسام على الأرض، وجميع الحيوانات والنباتات والأجسام المادية - الطبيعية منها والتي من صنع الإنسان - جميع القارات والمحيطات وحتى الأرض نفسها. تخيل أنه يمكنك بعد ذلك إزالة جميع الكواكب والأقمار والنجوم في نظامنا الشمسي، بما في ذلك شمسنا. ثم تخيل أخذ جميع الأنظمة الشمسية الأخرى في مجرتنا، ثم جميع المجرات في الكون. لا يوجد هواء، ولا يوجد حتى أي ضوء يمكنك رؤيته بعينيك. هناك فقط سواد مطلق، الفراغ، مجال نقطة الصفر. من المهم أن تتذكر هذا لأنه عندما تتكشف كوعي في اللحظة الحالية في المجال الموحد، ستكون في مساحة سوداء لا حصر لها - خالية من أي شيء مادي.

الآن تخيل أنك ليس فقط لا ترى أي شيء هنا، ولكن لأنك تدخل هذا العالم بدون جسد مادي، فأنت أيضًا لا تملك حاسة البصر التي يمكنك من خلالها الرؤية - ولا تملك القدرة على السمع، أو الشعور، أو الشم، أو التذوق. ليس لديك حواس هنا على الإطلاق. الطريقة الوحيدة التي يمكنك من خلالها الوجود في الكم هي الإدراك. أو أفضل من ذلك، فإن الطريقة الوحيدة التي يمكنك من خلالها تجربة هذا المجال هي من خلال إدراكك - وليس حواسك. وبما أن الوعي هو الإدراك، والإدراك هو الانتباه والملاحظة، بمجرد أن تكون خارج عالم الحواس، عندما تنتبه إلى طاقة المجال الكمي، فإن وعيك يتصل بمستويات أعلى من التردد والمعلومات.

ومع ذلك، على الرغم من أن هذا قد يبدو غريبا، إلا أن المجال الكمي ليس فارغا. إنه حقل لا نهائي مليء بالتردد أو الطاقة. وجميع الترددات تحمل المعلومات. لذا فكر في المجال الكمي على أنه مليء بكميات لا حصر لها من الطاقة التي تهتز خارج العالم المادي للمادة وخارج حواسنا - موجات الطاقة غير المرئية المتاحة لنا لاستخدامها في الخلق. ما الذي يمكننا إنشاؤه بالضبط مع كل هذه الطاقة التي تسبح في بحر لا حصر له من الإمكانات؟ هذا متروك لنا لأنه، باختصار، المجال الكمي هو الحالة التي توجد فيها كل الاحتمالات. وكما قلت للتو، عندما نجد أنفسنا في الكون الكمي، فإننا موجودون ببساطة كإدراك أو كوعي: على وجه التحديد إدراك ينتبه إلى أو يلاحظ مجالًا من الاحتمالات اللانهائية الموجودة داخل وعي أكبر ومستوى أكبر من الطاقة.

عندما تدخل هذه المساحة الشاسعة التي لا نهاية لها كإدراك، لا توجد أجساد، ولا أشخاص، ولا أشياء، ولا أماكن، ولا وقت. بدلاً من ذلك، توجد احتمالات غير معروفة لا حصر لها كطاقة. لذلك إذا وجدت نفسك تفكر في الأشياء المعروفة في حياتك، فأنت تعود إلى الواقع ثلاثي الأبعاد للمكان والزمان. ولكن إذا تمكنت من البقاء في ظلام المجهول لفترة كافية، فسيعدك ذلك لخلق أشياء مجهولة في حياتك. في الفصل السابق، عندما كنت أطلب منك العودة إلى اللحظة الحالية، كنت أشير إلى أنك تمنع نفسك من التفكير في المستقبل الذي يمكن التنبؤ به أو من تذكر الماضي المألوف وتتكشف ببساطة في هذا الفضاء الشاسع الأبدي كإدراك - لم تعد تركز انتباهك على أي شيء أو أي شخص مادي في هذا الواقع ثلاثي الأبعاد، مثل جسمك، والأشخاص في حياتك، والأشياء التي تمتلكها، والأماكن التي تذهب إليها، والوقت نفسه. إذا قمت بذلك بشكل صحيح، فأنت لست سوى إدراك. هذه

هي الطريقة التي تصل بها إلى هناك.

الآن دعونا نتراجع قليلاً ونلقي نظرة على كيفية اكتشاف العلماء للكون الكمي، والذي حدث عندما بدأوا في دراسة العالم دون الذري. وجدوا أن الذرات، وهي اللبنات الأساسية لكل شيء في الكون المادي، تتكون من نواة محاطة بحقل كبير يحتوي على إلكترون واحد أو أكثر. هذا المجال كبير جدًا مقارنة بالإلكترونات الصغيرة التي يبدو أنها مساحة فارغة بنسبة 99.999999999999 في المائة. ولكن كما قرأت للتو، فإن المساحة ليست فارغة في الواقع؛ إنها تتكون من مجموعة واسعة من الترددات النشطة التي تشكل مجالًا غير مرئي ومترابط من المعلومات. لذلك كل شيء في كوننا المعروف، على الرغم من أنه قد يبدو صلبًا، هو في الواقع 99.999999999999 في المائة من الطاقة أو معلومات. في الواقع [1] ، يتكون الجزء الأكبر من الكون من هذه المساحة "الفارغة"؛ والمادة هي مكون صغير للغاية مقارنة بالفضاء الهائل الذي لا يحتوي على أي شيء مادي.

سرعان ما اكتشف الباحثون أن الإلكترونات التي تتحرك في هذا المجال الشاسع تتصرف بطريقة لا يمكن التنبؤ بها تمامًا - لا يبدو أنها تخضع لنفس القوانين التي تحكم المادة في كوننا الأكبر. إنها هنا في لحظة ثم تذهب في اللحظة التالية

- ومن المستحيل التنبؤ بمكان وزمان ظهور الإلكترونات. هذا لأنها، كما اكتشف الباحثون في النهاية، توجد الإلكترونات في وقت واحد في عدد لا حصر له من الاحتمالات أو الإمكانات. فقط عندما يركز المراقب انتباهه ويبحث عن بعض المواد "شيء"، ينهار المجال غير المرئي للطاقة والمعلومات إلى جسيم نعرفه باسم الإلكترون. وهذا ما يسمى انهيار الدالة الموجية، أو حدث كمي. ولكن بمجرد أن ينظر المراقب بعيدًا، ولم يعد يراقب الإلكترون ويبعد ذهنه عن المادة دون الذرية، فإنها تختفي مرة أخرى إلى الطاقة. وبعبارة أخرى، لا يمكن أن يوجد جسيم المادة الفيزيائية (الإلكترون) حتى نراقبه - نعطيه انتباهنا. وفي اللحظة التي لم نعد نضع فيها انتباهنا عليها، فإنها تتحول مرة أخرى إلى طاقة (على وجه التحديد تردد نشط، يسميه العلماء موجة) وإلى احتمال. وبهذه الطريقة، يرتبط العقل والمادة في الكم. (بالمناسبة، تمامًا كما نلاحظ، كوعي ذاتي، أن الإلكترون يتشكل، هناك وعي كوني موضوعي يراقبنا جميعًا باستمرار وواقعنا ثلاثي الأبعاد في النظام والشكل أيضًا).

إذن ما يعنيه هذا بالنسبة لك هو هذا: إذا كنت تنظر إلى حياتك من نفس المستوى العقلي كل يوم، وتتوقع مستقبلًا يعتمد على ماضيك، فأنت تحول مجالات الطاقة اللانهائية لنفس أنماط المعلومات التي تسمى حياتك. على سبيل المثال، إذا استيقظت وفكرت، أين ألمي؟ سرعان ما يظهر ألمك المألوف لأنك توقعت أن يكون هناك.

تخيل ما سيحدث بدلاً من ذلك إذا كنت قادرًا على صرف انتباهك عن العالم المادي والبيئة. كما تعلمت في الفصل الأخير، عندما تصرف انتباهك عن جسمك، فإنك تصبح بلا جسد - ولم يعد بإمكانك الوصول إلى الحواس (أو أي استخدام لها). عندما تصرف انتباهك عن الأشخاص في حياتك، فإنك تصبح لا أحد - وبالتالي لم يعد لديك هوية كوالد أو شريك أو شقيق أو صديق أو حتى كعضو في مهنة أو مجموعة دينية أو حزب سياسي أو جنسية. ليس لديك عرق، ولا جنس، ولا توجه جنسي، ولا عمر. عندما تصرف انتباهك عن الأشياء والأماكن في البيئة المادية، فأنت في لا شيء ولا مكان. وأخيرًا، إذا حولت انتباهك عن الزمن الخطي (الذي له ماضٍ ومستقبل)، فلن تكون في أي وقت من الأوقات - بل ستكون في اللحظة الحالية، حيث توجد كل الاحتمالات في المجال الكمي. نظرًا لأنك لم

تعد تتعرف على العالم المادي أو متصل به، فأنت لم تعد تحاول التأثير على المادة مع المادة - فأنت خارج المادة وخارج كيفية تعريف نفسك كجسم في المكان والزمان. بالمعنى الحقيقي للكلمة، أنت في الظلام الهائل للحقل الموحد حيث لا يوجد شيء مادي. هذا هو التأثير المباشر للعمل المستمر للوصول إلى اللحظة الحالية التي وصفتها في الفصل السابق.

في اللحظة التي يحدث فيها ذلك، تكشف عن انتباهك وطاقتك في مجال غير معروف يتجاوز المادة حيث توجد جميع الاحتمالات - وهو مجال يتكون من لا شيء سوى الترددات غير المرئية التي تحمل المعلومات أو الوعي. ومثل علماء الكم الذين صرفوا انتباههم عن الإلكترون فقط ليجدوا أنه عاد إلى الطاقة والاحتمال، إذا كنت ستبعد انتباهك عن حياتك أو تتجاوز ذاكرة حياتك، فيجب أن تتحول حياتك إلى احتمال. في نهاية المطاف، إذا ركزت على المعروف، فستحصل على المعروف. إذا ركزت على المجهول، فإنك تخلق احتمالًا. كلما تمكنت من البقاء لفترة أطول في هذا المجال من الاحتمالات اللانهائية كوعي - مدركًا أنك مدرك في هذه المساحة السوداء التي لا نهاية لها - دون تركيز انتباهك على جسدك، أو الأشياء، أو الأشخاص، أو الأماكن، أو الوقت، كلما استثمرت طاقتك في المجهول لفترة أطول، كلما تمكنت من خلق تجربة جديدة أو إمكانيات جديدة في حياتك. إنه القانون.

التغييرات في الدماغ

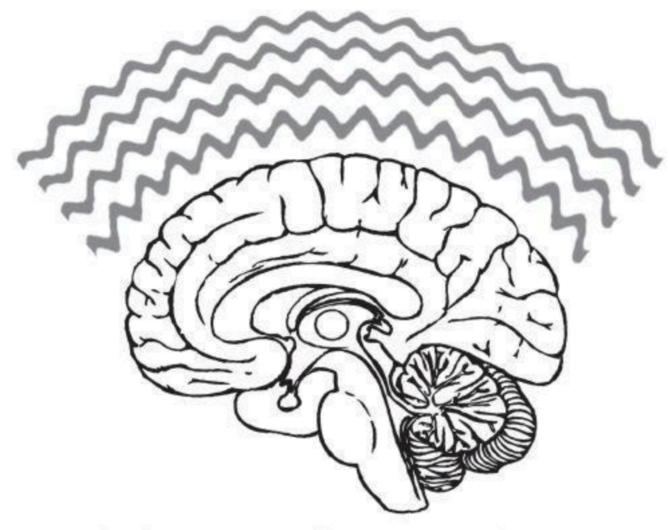
عندما تدخل من الباب إلى المجال الكمي، لا يمكنك الدخول كجسم ما. عليك أن تدخل كـ لا جسم - فقط كـ إدراك أو وعي أو فكرة أو احتمال، تاركًا وراءك كل شيء آخر في العالم المادي والعيش فقط في اللحظة الحالية. وكما قلت في الفصل السابق، تتطلب هذه العملية أن تكسر إدمانك الكيميائي (مؤقتًا على الأقل) لنفس المشاعر التي كانت تدفع أفكارك، وتتوقف عن الشعور بنفس الطريقة حتى تتمكن من التوقف عن وضع انتباهك على عالم المادة ثلاثي الأبعاد (الجسيم) وبدلاً من ذلك وضع انتباهك على الطاقة أو الاحتمال (الموجة). بالنظر إلى كل ذلك، ربما لن تتفاجأ عندما تعلم أن مثل هذه التجربة تخلق بعض التغييرات المهمة في عقلك.

أولاً، لأنك تدرك نفسك على أنك خارج العالم المادي، مما يعني أنه لا يوجد خطر خارجي يمكن توقعه، فإن دماغك المفكر - القشرة المخية الحديثة، مقر عقلك الواعي - يتباطأ، ويصبح أقل إثارة، ويعمل بطريقة أكثر شمولية. في وقت سابق، تحدثنا عن كيفية تسبب العيش بهرمونات التوتر في إطلاق موجات الدماغ لدينا في نمط مضطرب للغاية وغير متماسك (والذي بدوره يعني أن أجسامنا لا تستطيع العمل بكفاءة) لأننا نحاول التحكم والتنبؤ بكل شيء في حياتنا. نصبح مركزين بشكل مفرط، ونحول انتباهنا من شخص إلى شيء آخر إلى مكان ما في وقت معين - مما ينشط الشبكات العصبية المختلفة المخصصة لكل واحد من هذه المعرفات.

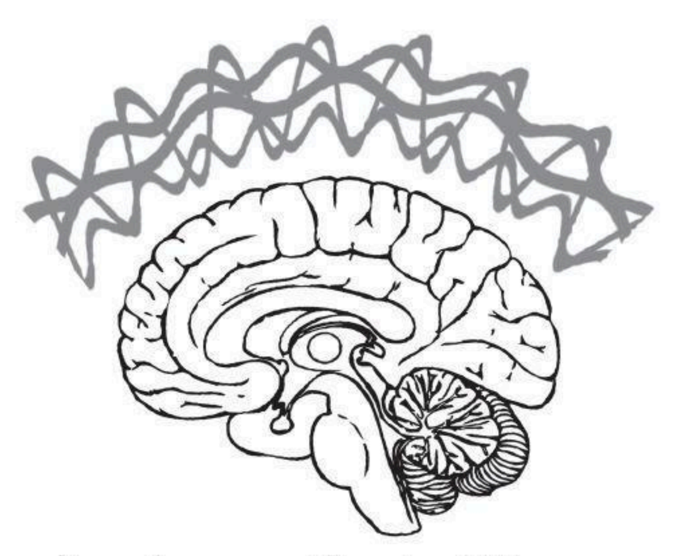
بمجرد أن ننزلق إلى اللحظة الحالية ونصبح على دراية بهذا المجال اللانهائي من المعلومات حيث لا يوجد شيء مادي - هذا الفراغ الأبدي - وبمجرد أن لم نعد نحلل أو نفكر في أي جسم، أو أي شخص، أو أي شيء، أو أي مكان، أو أي وقت - لم نعد ننشط تلك الحجرات المختلفة للشبكات العصبية في دماغنا. وبينما ننقل وعينا من التركيز الضيق على المادة (الأشياء، والناس، والأماكن، وأجسادنا، والوقت) في بيئتنا الخارجية، وبدلاً من ذلك نفتح تركيزنا ونصبح على دراية باتساع هذا

السواد اللانهائي من خلال وضع انتباهنا على لا شيء، وعلى الفضاء، وعلى الطاقة والمعلومات، يبدأ دماغنا في التغيير. تبدأ الأجزاء المختلفة التي كانت مقسمة في السابق في التوحد الآن والتحرك نحو حالة متماسكة من الدماغ بأكمله. تتواصل الوحدات العصبية المختلفة وتشكل وحدات أكبر. يقومون بالمزامنة والتنظيم والاندماج. وما يتزامن في الدماغ يبدأ في الارتباط في الدماغ. بمجرد أن يصبح دماغك متماسكًا ، تصبح متماسكًا. عندما يصبح الأمر منظمًا، فإنك تصبح منظمًا، وعندما يعمل بشكل جيد، فإنك تعمل بشكل جيد. باختصار، عندما يعمل بشكل أكثر شمولية، تشعر أنك أكثر اكتمالًا. بعبارة أخرى، بمجرد أن تبدأ في الاتصال بالحقل الموحد كوعي (أو بمجرد أن تصبح أكثر وعياً به من خلال الاهتمام به)، تصبح بيولوجيتك أكثر شمولاً وتوحيدًا، لأن المجال الموحد هو بحكم التعريف طاقة موحدة.

THE DIFFERENCE BETWEEN
COHERENT & INCOHERENT
BRAIN WAVES



Coherent Brain Waves



Incoherent Brain Waves

Figure 3.1

عندما نصرف انتباهنا عن العالم المادي ونبدأ في فتح تركيزنا على عالم المجهول والبقاء في اللحظة الحالية، يعمل الدماغ بطريقة متماسكة. عندما يكون عقلك متماسكًا، فإنه يعمل في حالة أكثر شمولية وستشعر بمزيد من الكمال.

عندما يثار الدماغ بسبب هرمونات التوتر ونضيق تركيزنا ونحول الانتباه عن الأشخاص والأشياء والأشياء والأماكن في عالمنا الخارجي المعروف، فإن الدماغ يعمل بشكل غير متماسك. عندما يكون عقلك غير متوازن بهذه الطريقة، ستكون أكثر تجزئة، وغير مركز، وتعيش في ازدواجية وانفصال أكثر.

لرؤية الفرق بين التماسك وعدم التماسك بشكل أكثر وضوحًا، ألقِ نظرة على الرسم 2 في قائمة الألوان بالإضافة إلى الشكل 3.1. كما ترون، عندما تكون موجات الدماغ متماسكة، فإنها تكون في مرحلة مع بعضها البعض؛ تتطابق كل من قممها (نقاطها العالية) وأحواضها (نقاطها المنخفضة). نظرًا لأن موجات الدماغ المتماسكة أكثر تنظيمًا، فهي أيضًا أكثر قوة - يمكنك القول إنها تتحدث نفس اللغة، وتتبع نفس الإيقاع، وترقص على نفس الإيقاع، وتشارك نفس التردد، حتى تجد أنه من الأسهل التواصل. هم حرفيا على نفس الطول الموجي. من ناحية أخرى، عندما تكون موجات الدماغ غير متماسكة، فإن الرسائل أو الإشارات الكهروكيميائية التي ترسلها إلى أجزاء مختلفة من الدماغ والجسم تكون مختلطة وغير منتظمة، لذلك لا يمكن للجسم بعد ذلك العمل في حالة متوازنة ومثالية.

التغيير الثاني الذي تواجهه أدمغتنا عندما ندخل الكم هو أن موجات دماغنا تنتقل إلى تردد أبطأ - من موجات دماغ بيتا إلى موجات ألفا وثيتا الدماغية المتماسكة. هذا مهم لأنه بينما نبطئ موجات دماغنا، ينتقل وعينا من القشرة المخية الحديثة المفكرة إلى الدماغ المتوسط (الدماغ الحوفي) وهناك، يتصل بالجهاز العصبي اللاإرادي - نظام التشغيل اللاواعي للجسم (انظر الشكل 3.2). هذا هو الجزء من الجهاز العصبي المسؤول عن هضم الطعام، وإفراز الهرمونات، وتنظيم درجة حرارة الجسم، والتحكم في نسبة السكر في الدم، والحفاظ على ضربات القلب، وصنع الأجسام المضادة التي تحارب العدوى، وإصلاح الخلايا التالفة، وعدد لا يحصى من الوظائف الأخرى لأجسامنا التي يعتقد معظم العلماء أنه ليس لدينا سيطرة واعية عليها. في الأساس، يبقيك الجهاز العصبي اللاإرادي على قيد الحياة. وظيفته الرئيسية هي خلق النظام والتوازن، الذي يوازن بين الدماغ والجسم في نهاية المطاف. كلما استطعنا البقاء في اللحظة الحالية حيث لا يوجد جسم، لا أحد، لا شيء، لا مكان، في أي وقت من الأوقات، كلما أصبح دماغنا أكثر تكاملاً وتماسكًا. وهنا يتدخل الجهاز العصبي اللاإرادي ويبدأ في شفاء الجسم، لأن وعينا يندمج مع وعيه.

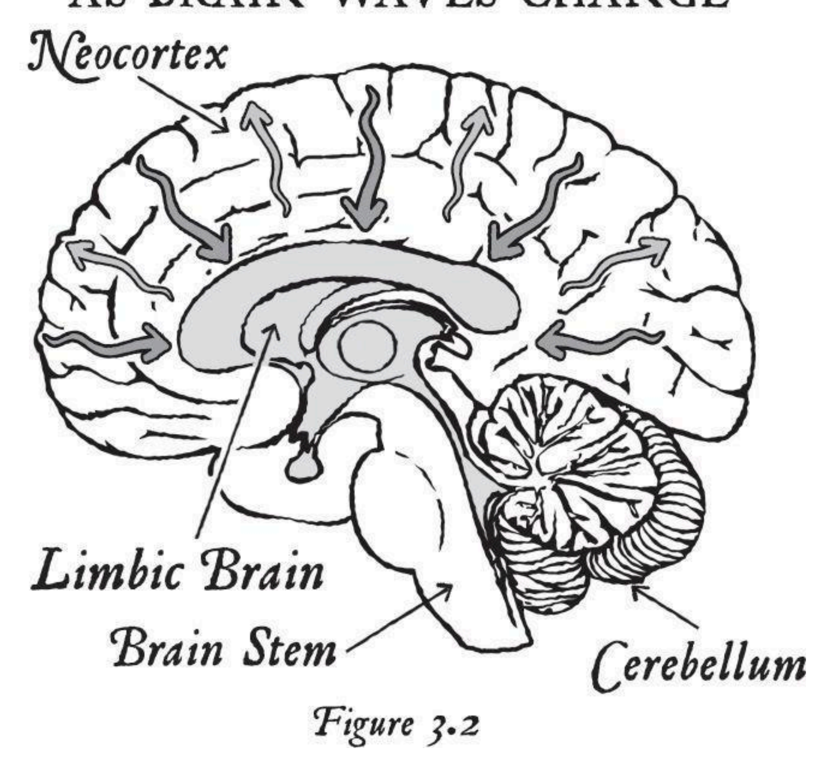


Figure 3.2

بينما تبطئ موجات دماغك وتصبح أقل وعيًا بجسمك وبيئتك ووقتك، يتدفق الوعي من القشرة المخية الحديثة نحو الدماغ الحوفي - مقعد جهازك العصبي اللاإرادي (الذي تمثله الأسهم الداكنة التي تتحرك نحو منتصف الدماغ).

في الوقت نفسه، عندما يتقاطع هذان النظامان، فإن الجهاز العصبي اللاإرادي - الذي تتمثل وظيفته في خلق التوازن - يتدخل ويخلق تماسكًا في القشرة المخية الحديثة، مقر عقلك المفكر (يمثله الأسهم الأخف وزنًا التي تتحرك نحو حافة الدماغ).

وبعبارة أخرى، عندما تكون في اللحظة الحالية، فإنك تخرج عن طريقك. عندما تصبح وعيًا نقيًا، وإدراكاً نقيًا، وتغير موجات دماغك من بيتا إلى ألفا وحتى إلى ثيتا، فإن الجهاز العصبي اللاإرادي - الذي يعرف كيفية شفاء جسمك أفضل بكثير من عقلك الواعي - يتدخل وأخيراً لديه فرصة لتنظيف المنزل. هذا ما يخلق تماسك الدماغ. إذا نظرت إلى الرسومات 3A–3C في قائمة الألوان، سترى ثلاث عمليات مسح مختلفة للدماغ. الرسم 3A هو فحص طبيعي لشخص ما في موجات دماغية بيتا للتفكير الطبيعي. تم تسجيل الرسم 3B أثناء قيام الطالب بتركيزٍ مفتوحًا، وتظهر موجات دماغية ألفا المتزامنة المتماسكة. يمثل الرسم 3C حالة أعمق لموجة دماغية من ثيتا متزامنة متماسكة.

إذا لم تعد في هذه الحالة تعيد تأكيد ما هو معروف - نفس حياتك - وبدلاً من ذلك تستمر في استثمار طاقتك في المجهول (كما تستثمر الأموال في حساب مصرفي)، فأنت قادر على خلق

إمكانيات جديدة غير معروفة في حياتك. تمامًا كما يتوسع الإلكترون المادي مرة أخرى إلى طاقة غير مادية في المجال الكمي بمجرد توقف العلماء عن ملاحظته، عندما لا تلاحظ ألمك وحياتك الروتينية ومشاكلك، فإنها ستتحول مرة أخرى إلى طاقة - إلى عدد لا حصر له من الاحتمالات، إلى إمكانات خالصة. فقط عندما تكون حاضرًا حقًا في هذا المكان القوي خارج هذه المساحة والزمان

- المكان الذي تأتي منه كل الأشياء المادية - يمكنك أن تبدأ في خلق تغيير حقيقي.

في ورشة عمل متقدمة لمدة أربعة أيام في عام 2016 في تاكوما، واشنطن، أجرينا دراسة لإظهار كيفية عمل ذلك بالفعل. قمنا بقياس موجات الدماغ لـ 117 مشاركًا في ورشة العمل باستخدام مخططات كهربية الدماغ.[2]تم أخذ قياسات مخطط كهربية الدماغ قبل و بعد ورشة العمل. كنا نتطلع لمعرفة ما إذا كان بإمكاننا اكتشاف تغيرات في مقياسين مختلفين لوظيفة الدماغ. كان المقياس الأول هو المدة التي استغرقها الأشخاص لتحقيق حالة تأملية، والتي تحددها القدرة على الحفاظ على حالة موجة دماغية ألفا لمدة 15 ثانية على الأقل. وجدنا أن المشاركين تمكنوا من تحقيق حالات تأملية أسرع بنسبة 18 في المائة بحلول نهاية ورشة العمل التي استمرت أربعة أيام.

كان المقياس الثاني الذي نظرنا إليه هو النسبة بين موجات دماغ دلتا (المرتبطة بالانتقال إلى مستويات أعمق من العقل الباطن) وموجات دماغ بيتا عالية المدى (المرتبطة عادة بمستويات عالية من التوتر). عادة ما يكون لدى الأشخاص القلقين الكثير من بيتا عالية المدى ومستوى أقل من ترددات موجة دلتا الدماغية. كنا نتطلع إلى معرفة ما إذا كان التأمل - على وجه التحديد الممارسة الناجحة للانزلاق إلى عالم الكم وعدم التحول إلى جسم، لا أحد، لا شيء، لا مكان، في أي وقت من الأوقات - قد يحسن تلك القيم، وفي الواقع فعل ذلك. خفض المشاركون موجات دماغ بيتا عالية المدى (مما يشير إلى أنهم كانوا يشعرون بتوتر أقل) بمعدل 124 في المائة وزادوا من موجات دماغ دلتا (مما يشير إلى شعور أكبر بالوحدة أثناء التأمل) بمعدل 149 بالمئة. تقلصت كمية موجات دماغ بيتا عالية المدى مقارنة بكمية موجات دلتا بنسبة 62 في المائة - وحدث كل هذا في أربعة أيام فقط. انظر إلى الشكل 3.3 لرؤية هذه النتائج. ستلاحظ أن بعض التغييرات التي قمنا بقياسها كانت أكبر من 100 في المائة، مما يشير إلى أن هؤلاء المشاركين تمكنوا من إجراء تحسينات كبيرة بشكل غير عادي بسرعة نسبية. هذا شيء خارق للطبيعة!

OUR TACOMA, WA,
STUDY OF BRAIN CHANGES:

- *Speed of attaining stable alpha state* .... ↑ 18%
- *Ratio of delta to beta brain waves* .... ↑ 62%
- *High beta brain waves* .... ↓ 124%
- *Delta brain waves* .... ↑ 149%

Figure 3.3

يوضح هذا الرسم البياني التغييرات في نشاط موجة الدماغ في ورشة عملنا المتقدمة في تاكوما، واشنطن، في يناير 2016.

تغيير طاقتك: الجمع بين النية الواضحة والمشاعر المرتفعة

بمجرد أن تكون في بقعة حلوة من اللحظة الحالية السخية، حيث توجد جميع الاحتمالات في المجال الكمي، كيف يمكنك تحويل واحد أو أكثر من تلك الإمكانات، تلك الاحتمالات غير المادية، إلى واقع في عالم المادة ثلاثي الأبعاد؟ وهذا يتطلب شيئين: نية واضحة وعاطفة عالية. نيتك الواضحة هي بالضبط ما تبدو عليه - عليك أن تكون واضحًا بشأن ما تريد إنشاؤه، وأن تكون محددًا قدر الإمكان، وأن تصفه بالتفصيل. لنفترض أنك تريد الذهاب في عطلة رائعة. أين تريد الذهاب؟ كيف تريد الوصول إلى هناك؟ من تريد أن تذهب معه، أو من تريد أن تقابله عندما تكون هناك؟ أي نوع من أماكن الإقامة تريد الإقامة فيها؟ ماذا تريد أن تفعل أو ترى عندما تكون هناك؟ ما هو الطعام الذي تريد أن تأكله؟ ماذا تريد أن تشرب؟ ما نوع خزانة الملابس التي ستحزمها؟ ماذا ستشتري لتأخذه إلى المنزل؟ لقد حصلت على الفكرة. اجعل الأمر مفصلاً - اجعله حقيقيًا قدر الإمكان لأنك ستعين حرفًا كرمز لإمكانية كل هذه الظروف. كما تقرأ في الفصل السابق، فإن تلك الأفكار، التي تشكل نيتك، هي الشحنة الكهربائية التي ترسلها إلى الحقل الموحد.

الآن عليك أن تجمع بين هذه النية والعاطفة المرتفعة، مثل الحب أو الامتنان أو الإلهام أو الفرح أو الإثارة أو الرهبة أو التساؤل، على سبيل المثال لا الحصر. عليك الاستفادة من الشعور الذي تتوقعه عندما تظهر نيتك، ثم تشعر بالعاطفة قبل التجربة. العاطفة المرتفعة (التي تحمل طاقة أعلى) هي الشحنة المغناطيسية التي ترسلها إلى الحقل. وكما قرأت، عندما تجمع بين الشحنة الكهربائية (نيتك) والشحنة المغناطيسية (العاطفة المرتفعة)، فإنك تنشئ توقيعًا كهرومغناطيسيًا يساوي حالتك.

هناك طريقة أخرى لوصف هذه المشاعر المرتفعة وهي تسميتها مشاعر صادقة . عادة عندما نشعر بمشاعر مثل تلك التي ذكرتها للتو، نلاحظ أن قلوبنا تبدأ في الانتفاخ. هذا لأن طاقتنا تنتقل إلى تلك المنطقة، ونتيجة لذلك، نشعر بهذه المشاعر العالية الرائعة التي تحمل نية العطاء، والرعاية، والعناية، والثقة، والإبداع، والتواصل، والشعور بالأمان، والخدمة، وأن نكون شاكرين. على عكس مشاعر التوتر (التي ناقشناها في الفصل السابق) التي تستمد من المجال غير المرئي للطاقة والمعلومات التي تحيط بالجسم، تساهم هذه المشاعر القلبية في مجال طاقة الجسم. في الواقع، الطاقة التي يتم إنشاؤها عندما ينفتح القلب تجعل القلب يصبح أكثر تنظيماً وتماسكاً، تماماً مثل الدماغ، فينتج مجالاً مغناطيسياً

قابلاً للقياس.[3] هذا الإجراء هو الذي يربطنا بالحقل الموحد. وعندما نجمع بين النية (الشحنة الكهربائية) وتلك الطاقة (الشحنة المغناطيسية)، فإننا ننشئ مجالًا كهرومغناطيسيًا جديدًا. نظرًا لأن الطاقة هي تردد وجميع الترددات تحمل المعلومات، فإن الطاقة المرتفعة هي التي تحمل فكرتك أو نيتك.

تذكر: إن تلك الإمكانات في المجال الكمي موجودة فقط كترددات كهرومغناطيسية (ترددات تحمل معلومات) ولا يمكنك إدراكها بحواسك على أنها مادة بعد. من المنطقي، إذن، أن تجذب الإشارة الكهرومغناطيسية الجديدة التي تبثها تلك الترددات الكهرومغناطيسية في المجال التي تتطابق اهتزازيًا معها. وبعبارة أخرى، عندما يكون هناك تطابق اهتزازي بين طاقتك وأي إمكانات موجودة بالفعل في المجال الموحد، فإنك تبدأ في جذب هذه التجربة الجديدة لك. سوف تجدك عندما تصبح دوامة لمستقبلك. وبهذه الطريقة، لن تضطر إلى العمل من أجل جلب ما تريد تجسيده إليك، ولن تضطر إلى الذهاب إلى أي مكان للحصول عليه (وهذا يعني تغيير المادة بالمادة). عليك أن تصبح وعيًا خالصًا (لا جسد، لا أحد، لا شيء، لا مكان، في أي وقت من الأوقات) وتغير طاقتك - الإشارة الكهرومغناطيسية التي تبثها - ومن ثم ستجذب تلك التجربة المستقبلية إليك مباشرة (تغيير الطاقة إلى مادة). سوف تتناغم حرفيًا مع طاقة المستقبل الجديد، وبينما تفعل ذلك، فإن المراقب (الحقل الموحد) يراقبك وأنت تراقب مصيرًا جديدًا، ثم يؤيد إبداعك. انظر إلى الشكل 3.4.



Figure 3.4

بمجرد أن نكون في اللحظة الحالية، هناك احتمالات لا حصر لها موجودة في المجال الكمي كترددات كهرومغناطيسية. عندما تجمع بين نية واضحة وعواطف مرتفعة، فأنت تبث توقيعًا كهرومغناطيسيًا جديدًا تمامًا في هذا المجال. عندما يكون هناك تطابق اهتزازي بين طاقتك وطاقة تلك الإمكانية، فكلما طالت مدة وعيك بتلك الطاقة، كلما جذبت التجربة إليك.

يمثل كل حرف إمكانات مختلفة: *R* علاقة جديدة. *J* وظيفة جديدة. *P* مشكلة يتم حلها في حياتك. *M* تجربة باطنية. *G* عقل عبقري. *H* الصحة. *A* الوفرة. *O* فرصة جديدة.

قبل أن نذهب إلى أبعد من ذلك، أريد أن أعود قليلاً للتأكيد على مدى أهمية العواطف المرتفعة لهذه المعادلة للعمل. في نهاية المطاف، عندما تقرر مراقبة المستقبل في المجال الكمي الذي تريد تجسيده، إذا كنت تفعل ذلك كضحية أو كشخص يعاني أو يشعر بالقيود أو التعاسة، فإن طاقتك لن تكون متسقة مع خلقك المقصود ولن تكون قادرًا على استدعاء هذا المستقبل الجديد لنفسك. هذا هو الماضي. قد

يكون لديك نية واضحة وبالتالي قد يكون عقلك في المستقبل لأنك تستطيع أن تتخيل ما تريده، ولكن إذا شعرت بأي من تلك المشاعر المحدودة المألوفة، فإن جسدك لا يزال يعتقد أنه في نفس التجارب المحدودة الماضية.

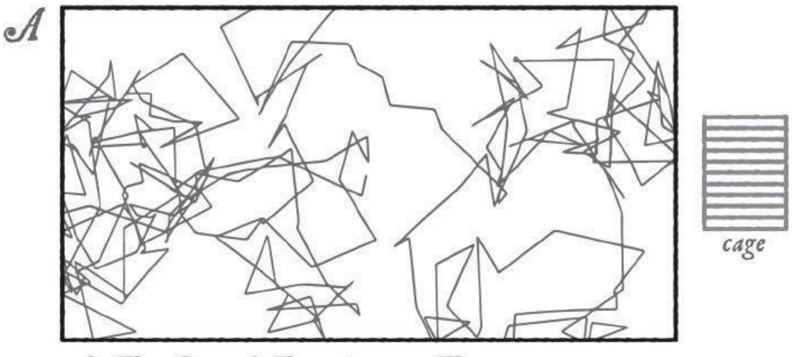
كما تعلمت في الفصل السابق، فإن العاطفة هي طاقة متحركة، والعواطف المرتفعة تحمل ترددًا أعلى من عواطف وضعية البقاء على قيد الحياة. لذلك إذا كنت تريد أن تصنع التغيير، عليك أن تفعل ذلك من مستوى طاقة أكبر من الشعور بالذنب، وأكبر من الألم، وأكبر من الخوف، وأكبر من الغضب، وأكبر من الخجل، وأكبر من عدم الجدارة. في الواقع، أي طاقة اهتزازية منخفضة تشعر بها لا يمكن أن تحمل فكرة حلمك المستقبلي. سيحمل فقط مستوى من الوعي يساوي تلك المشاعر المحدودة. لذلك، إذا كنت ستؤدي شيئًا غير محدود، فمن الأفضل أن تشعر بأنك غير محدود. إذا كنت ترغب في خلق الحرية، فمن الأفضل أن تشعر بالحرية. وإذا كنت تريد أن تشفي نفسك حقًا، فمن الأفضل أن ترفع طاقتك إلى الكمال. كلما زادت العاطفة التي تشعر بها، زادت الطاقة التي تبثها وزاد تأثيرك على عالم المادة المادي. وكلما كانت طاقتك أكبر، كلما كان الوقت المستغرق لتجلي تجليك في حياتك أقصر.

في هذه العملية، يمكنك الاسترخاء والسماح لعقل أكبر - وعي الحقل الموحد - بتنظيم حدث مناسب لك. في الأساس، تخرج من الطريق. عندما تفاجأ بتجربة غير معروفة يبدو أنها جاءت من العدم، فهذا لأنك أنشأتها في اللا مكان. ظهر شيء من لا شيء لأنك خلقته في لا شيء. ويمكن أن يحدث في أي وقت من الأوقات إذا قمت بإنشائه في العالم بعد الوقت الخطي - هذا هو المجال الكمي، حيث لا يوجد وقت.

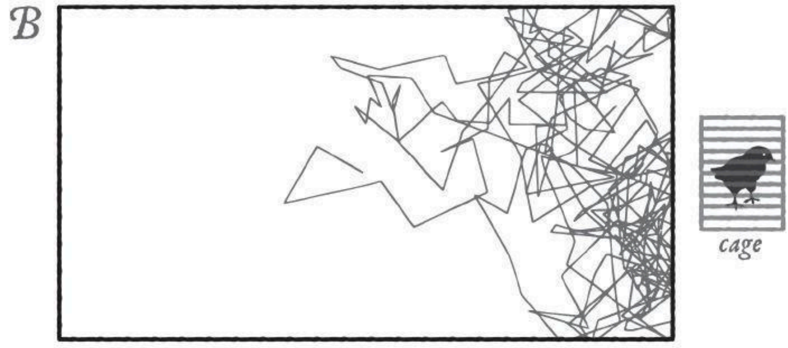
أظهر باحث فرنسي يدعى رينيه بيوش ، دكتوراه، قوة النية مع الكتاكيت الصغيرة التي فقست حديثًا.[4] عندما تفقس الكتاكيت، فإنها عادة ما ترتبط مع أمهاتها، وترتبط بها وتتبعها في كل مكان. ولكن إذا لم تكن الأم هناك عندما تفقس الكتاكيت ، سيرطبون مع أول جسم متحرك يواجهونه. على سبيل المثال، إذا رأى كتكوت أولاً إنسانًا، فسوف يتبع الإنسان بنفس الطريقة.

من أجل دراسته، قام بيوتش ببناء نوع خاص من مولد الأحداث العشوائية: روبوت محوسب يدور عشوائيًا أثناء تحركه حول الساحة، ويتجه إلى اليمين بنسبة 50% من الوقت، ويتجه إلى اليسار بنسبة 50% من الوقت. كعنصر تحكم، سجل لأول مرة مسار الروبوت في الحلبة دون وجود كتكوت. وجد أنه بمرور الوقت، غطى الروبوت معظم الحلبة على قدم المساواة. بعد ذلك، قام بيوتش بتعريض الكتاكيت التي فقست حديثًا للروبوت. كما هو متوقع، ارتبطوا مع الروبوت كما لو كانت والدتهم واتبعوه في جميع أنحاء الحلبة. بعد أن ارتبطت الكتاكيت مع الروبوت، أزالهم من الحلبة ووضعهم في قفص على جانب واحد، حيث يمكنهم رؤية الروبوت ولكن لا يتحركون نحوه.

THE PATH OF THE RANDOM EVENT GENERATOR IN THE EXPERIMENTS OF RENÉ PEOC'H



A: The Control Experiment: The cage was empty



B: The Intention Experiment: The cage was filled with the chicks that imprinted on the random event generator

Figure 3.5

رسم توضيحي لنتائج تجربة الكتاكيت الصغار لرينيه بيوتش. يمثل المربع المميز بعلامة A حركة مولد الأحداث العشوائية عندما يكون القفص فارغًا. يوضح المربع المميز بعلامة B حركة مولد الأحداث العشوائية عند وضع الكتاكيت في القفص على يمين الحلبة. إذا كانت نوايا الكتاكيت يمكن أن تؤثر على مولد الأحداث العشوائية للتحرك نحوها معظم الوقت، تخيل ما يمكنك القيام به في رسم مستقبلك الجديد لك.

ما حدث بعد ذلك كان مدهشًا - حيث أثرت نية الكتاكيت الصغيرة في أن تكون قريبة مما يعتقدون أنها والدتهم (في هذه الحالة، الروبوت) على الحركات العشوائية للروبوت. لم يعد يتحرك في جميع أنحاء الحلبة ولكن بدلاً من ذلك بقي في نصف الحلبة الأقرب إلى الكتاكيت. (انظر الشكل 3.5.) إذا كانت نوايا الكتاكيت الصغيرة يمكن أن تؤثر على حركات الروبوت المحوسب، تخيل فقط ما يمكنك القيام به في رسم مستقبلك لك.

في هذا المكان من المجال الموحد، أصبحت في الواقع على دراية بما هو موجود بالفعل وأنت تجلبه إلى الحياة باهتمامك ونيتك. هنا، يمكنك أن تكون عبقريًا. يمكنك أن تكون وفيرًا. يمكنك أن تكون بصحة جيدة. يمكنك أن تكون ثريًا. يمكن أن يكون لديك تجربة صوفية. يمكنك إنشاء وظيفة جديدة. يمكنك حل مشكلة في حياتك.

تذكر: كل هذه الاحتمالات موجودة كإمكانات كهرومغناطيسية في المجال الكمي - لا يمكنك تجربتها بحواسك لأنها غير موجودة بعد في هذا المكان والزمان. وهي موجودة فقط كتردد أو طاقة تحمل معلومات يجب ضبطها ومراقبتها في هذا المكان والزمان. ولكي تتمكن من القيام بذلك بشكل صحيح، سيتعين عليك الاتصال بهذه المعلومات والطاقة بطاقتك ونواياك.

إليك طريقة أخرى للنظر إلى الأمر: إذا كنت متحدًا مع وعي وطاقة كل جسم، كل شخص، كل شيء، كل مكان، وفي كل مرة ضمن مجال موحد واسع من الإمكانات، فإن مراقبة الإمكانات في الكم تشبه تمامًا إدراك يدك في العالم المادي -أنت متصل بها بالفعل؛ إنها موجودة بالفعل. إن ضبط طاقة مستقبلك والملاحظة المتعمدة لتلك الإمكانية في الكم يؤدي بعد ذلك إلى انهيار مجالات الطاقة اللانهائية إلى جسيمات، تسمى حدثًا كميًا، ويصبح ذلك تجربة يمكن أن تظهر بعد ذلك في عالمك المادي ثلاثي الأبعاد.

ثم عندما تنهض من تأملك، على الرغم من أنك عدت إلى عالم المادة ثلاثي الأبعاد، لأنك اختبرت بالفعل العاطفة المرتفعة التي توقعتها قبل التجربة، ليس لديك خيار سوى الاستيقاظ من الشعور كما لو أن نيتك قد ظهرت بالفعل، أو كما لو أن صلاتك قد تمت استجابتها بالفعل. تشعر بالارتباط الوثيق بمستقبلك الجديد، مع العلم أنه سيظهر بطريقة لا يمكنك التنبؤ بها (لأنه إذا كان بإمكانك التنبؤ به، فهذا أمر معروف). في الواقع، تستيقظ كشخص جديد يشعر وكأنه طاقة أكثر من كونه مادة.

ولكن يجب أن تظل على دراية، لأنه في اللحظة التي تنسى فيها وتبدأ في التأكيد على متى سيحدث ذلك أو كيف سيحدث، ستعود إلى محاولتك الذاتية القديمة للتنبؤ بالمستقبل بناءً على الماضي. وبعد ذلك ستبدأ في الشعور بنفس المشاعر القديمة المألوفة (بنفس الطاقة المنخفضة) التي تؤثر على نفس أفكارك القديمة، وقد اتخذت للتو خيار البقاء محاصرًا في المعروف. يمكننا القول أنك ستنفصل عن طاقة مستقبلك في اللحظة التي تشعر فيها بالطاقة المألوفة لمشاعر ماضيك.

إذا نجحت بدلاً من ذلك في ضبط هذه الإمكانية التي اخترتها مرارًا وتكرارًا وتعودت عليها، فستتمكن من ضبطها ليس فقط في التأمل ولكن أيضًا عندما تكون في الصف في البنك. سوف تكون قادرًا على الضبط إليه أثناء جلوسك في حركة المرور. يمكنك القيام بذلك عندما تحلق، وعندما تطبخ، وعندما تتمشى. يمكنك القيام بذلك مرارًا وتكرارًا وعيناك مفتوحتان، تمامًا كما تفعل عندما تكون عيناك مغمضتين في التأمل. تذكر فقط، في كل مرة تنضبط فيها مع طاقة مستقبلك في اللحظة الحالية، فأنت ترسم مستقبلك لك.

وإذا فعلت ذلك في كثير من الأحيان بما فيه الكفاية، وقمت بذلك بشكل صحيح، فستغير بيولوجيتك من واقع ماضي حاضر إلى واقع مستقبلي حاضر. أي أنك ستغير دماغك عصبيًا من كونه سجلًا للماضي إلى أن تصبح خريطة للمستقبل. في الوقت نفسه، بينما تعلم جسمك عاطفيًا ما سيكون عليه هذا المستقبل في اللحظة الحالية، ستعيد تأهيل جسمك بهذه العاطفة الجديدة المرتفعة. سوف تكون قادرًا على الإشارة إلى جينات جديدة بطرق جديدة، وستتمكن من تغيير جسمك ليبدو وكأن المستقبل الذي اخترته بنيتك الواضحة قد حدث بالفعل. هذا يعني أنك تبدأ في ارتداء مستقبلك بيولوجيًا.

جيس يذهب إلى الكم

عندما أنهى ابني الأكبر، جيس، دراسته العليا، ذهب للعمل في شركة كبيرة في سانتا باربرا صنعت كاميرات متطورة للجيش. عندما أكمل عقده، انتقل إلى سان دييغو للعمل مع شركة ناشئة. بعد فترة، على الرغم من ذلك، شعر بخيبة أمل من الإدارة وقرر مغادرة الشركة والسفر. إنه راكب أمواج كبير، لذلك وضع خطة مفصلة للتجول في جميع أنحاء إندونيسيا وأستراليا ونيوزيلندا لمدة سبعة أشهر. قام بحزم حقيبته بالألواح المخصصة لركوب الأمواج وانطلق، وكان يقضي وقتًا ممتعًا في حياته. بعد ستة أشهر، اتصل بي من نيوزيلندا وقال: "أبي، اسمع، يجب أن أبدأ في التفكير فيما سأفعله عندما أعود إلى العالم الحقيقي. أريد إنشاء وظيفة جديدة وأفضل من سابقاتي، لكنني أريد أن أفعل ذلك بشكل مختلف. لقد تعلمت الكثير من خلال أخذ بعض الوقت بعيدًا عن العمل.

"حسنا"، أجبت. "يجب أن يكون هناك إمكانات في المجال الكمي يمكنك ضبطها على وظيفة جديدة لك. أخرج قطعة من الورق واكتب الحرف **"ل"** عليها، وارسم خطين متعرجين حولها لتمثيل المجال الكهرومغناطيسي". (انتظر، لأنك ستفعل شيئًا مشابهًا في التأمل في نهاية هذا الفصل.) بمجرد أن فعل ذلك، قلت: "هذا" **ل** "هو رمز يمثل احتمالًا - نيتك الواضحة للوظيفة التي تريدها. ولكن الآن علينا أن نكون واضحين للغاية بشأن نوع الوظيفة التي تريدها بالضبط، لذلك دعونا نسرد ما هو مهم بالنسبة لك في هذه الوظيفة. أريدك أن تفكر في شروط ما يعنيه هذا الحرف **"ل"** لـ "وظيفة جديدة" بالنسبة لك. تحت حرف **"ل"**، أريدك أن تكتب كلمة نية وتسرد تفاصيل ما تريده في وظيفتك الجديدة. يمكنك كتابة أي شيء تريده باستثناء متى وكيف سيحدث ذلك ".

قال لي: "أريد أن أكون قادرًا على العمل من أي مكان في العالم، وأريد أن أجني نفس المبلغ من المال الذي كنت أجنيه في وظيفتي القديمة - أو أكثر. أريد أن يكون لدي عقود مستقلة لمدة ستة أشهر إلى عام، ويجب أن أحب ما أقوم به ".

"جيد - هل هناك أي شيء آخر؟" سألته.

"نعم، أريد أن أكون رئيس نفسي وأقود فريقي"، قال. قلت له: "حسنًا، لديك الآن نيتك الواضحة". "في كل مرة

تفكر في هذا الحرف "ل"، هل يمكنك ربط الحرف بالمعنى الذي أعطيته له للتو - كل التفاصيل الخاصة بما تريده والتي قمت بإدراجها للتو؟" قال أنه يستطيع فعل ذلك.

ثم طلبت منه أن يفكر في كيف سيشعر عندما يحدث ذلك. قلت له: "بجانب أو أسفل نواياك الفرعية التي ذكرتها لتوضيح وظيفتك الجديدة، أريدك أن تكتب،" العواطف المرتفعة - طاقة مستقبلي ". الآن دعونا ندرجهم واحدًا تلو الآخر. ما هي؟

"متمكن، وأحب الحياة، وحُر، وممتن"، هكذا أخبرني، وهو يحدد المشاعر المرتفعة التي سيستخدمها لإقناعه بجلب هذه الوظيفة إليه. كل ما تبقى هو جعل كل شيء يصطف. انظر إلى الشكل 3.6 لمعرفة ما فعله جيس.

"لديك متسع من الوقت الآن. قلت له: "أنت لا تفعل الكثير سوى ركوب الأمواج والاسترخاء في إجازة". "لذلك يجب أن يكون من السهل عليك إنشاء مستقبلك. هل ستلتزم بفعل ما يلزم لبث توقيع جديد في هذا المجال كل يوم؟" لقد وافق.

ثم راجعت معه مفهوم العثور على اللحظة الحالية والتركيز ورفع طاقته حتى تتمكن طاقته من حمل نيته لمستقبله. "ما عليك سوى الاحتفاظ بهذا الرمز في عين عقلك بينما تشع تلك الطاقة في الفضاء خارج جسمك في الفضاء"، كما أوعزت، "مثل ضبط محطة الراديو والتقاط تردد يحمل المعلومات. كلما طالت مدة وعيك في هذه الطاقة أو كلما طالت مدة إدراكك لطاقة مستقبلك، زاد احتمال استدعاء التجربة لك. لذا، ما عليك سوى الضبط إلى طاقة مستقبلك كل يوم. وتذكر، كل ما تبثه في الحقل الموحد هو تجربتك مع القدر. عندما يكون هناك تطابق اهتزازي بين طاقتك وطاقة هذه الإمكانية، فإنها سوف تجدك. لذا، يا جيس، هل يمكنك البقاء هناك؟"

"نعم"، أجاب.

CLEAR INTENTION + ELEVATED EMOTIONS = A NEW ENERGY

J

Intention
(Thoughts)
1. Work from anywhere in the world
2. Make the same amount of money or more
3. Contracts for 6 months to a year
4. Love what I do
5. Be my own boss & lead my own team

Elevated Emotion
(Feelings)
1. Empowered
2. In love with life
3. Free
4. Grateful

Figure 3.6

هذه هي الطريقة التي أنشأ بها ابني جيس وظيفته الجديدة. *J* هو رمز يمثل تجربة جديدة محتملة. على الجانب الأيسر، تحت النية، قام بتعيين شروط محددة لنوع الوظيفة التي يرغب فيها. على الجانب الأيمن، تحت العاطفة المرتفعة، قام بتعيين مشاعر محددة سيشعر بها عند حدوث التجربة. من خلال الجمع بين هذين العنصرين، غيّر طاقته كل يوم لجذب وظيفته الجديدة إليه.

وتابعت: "وبعد ذلك، بمجرد أن تكون في هذه الحالة الجديدة من الوجود لبعض الوقت، أريدك أن تفكر فيما ستفعله في وظيفتك الجديدة". "ما الخيارات التي ستتخذها؟ ما الأشياء التي ستفعلها؟ ما هي التجارب التي تنتظرك وكيف ستشعر؟ أريدك أن تعيش في هذا الواقع المستقبلي في اللحظة الحالية.

ببساطة تذكر مستقبلك من تلك الحالة الجديدة من الوجود ". تمامًا كما يميل الناس إلى الاستحواذ على أسوأ شيء يمكن أن يحدث لهم في حياتهم كل يوم، كنت أطلب من ابني الاستحواذ على بعض أعظم الأشياء التي يمكن أن تحدث عندما يجده وظيفته الجديدة. شجعته: "فكر في كل الوقت الذي ستضطر فيه إلى ركوب الأمواج، والسفر الذي يمكنك الاستمرار فيه، وفريق الأشخاص الذين ستعمل معهم، ونقاط قوتهم، والمال الذي يمكنك توفيره لمنزل جديد وسيارة جديدة". " استمتع بهذه الأفكار كل يوم." تمامًا مثل عازفي البيانو وممارسي العضلات الذين قرأت عنهم في الفصل الأخير، كان جيس على وشك تحضير دماغه وجسده ليبدو كما لو أن المستقبل الذي أراده قد حدث بالفعل.

تابعت: "نظرًا لأن المكان الذي تضع فيه انتباهك هو المكان الذي تضع فيه طاقتك، أريدك أن تستثمر انتباهك وطاقتك في هذا المستقبل الجديد. ومثلما يتبع جسمك عقلك إلى الحمام كل صباح - إلى حد معروف - إذا واصلت القيام بهذه العملية، فإن جسمك سيتبع عقلك إلى المجهول". وافق جيس على القيام بالتأمل كل يوم.

بعد شهر واحد عاد، وفي اللحظة التي وصل فيها إلى لوس أنجلوس، أرسل لي رسالة نصية وسأل، "مرحبًا يا أبي، أنا في الولايات المتحدة مرة أخرى. أيمكننا التحدث؟"

أوه، فكرت. ها نحن. لذلك اتصلت به، وسألت كيف تسير الأمور.

قال جيس: "عظيم". "لكن نفد مني المال. لا أعرف ماذا سأفعل ".

الآن أراد الأب بداخلي أن يقول: "لا تقلقِ يا بنيّ. سأعطيك بعض المال حتى تتمكن من الوقوف على قدميك مرة أخرى، لكن المعلم بداخلي انتصر وأجاب، "هذا رائع للغاية، لأنه الآن سيتعين عليك حقًا الإبداع. الآن أنت في المجهول. أخبرني كيف تسير الأمور." ثم أغلقت الخط. استطعت أن أشعر بعدم ارتياحه، لكنني أعرف ابني وعرفت أنه سيركز ويقوم بالعمل.

نظرًا لأنه كان يشعر بصعوبة الأمر حقًا الآن، كان على جيس أن يرفع مستوى أدائه بشكل جدي. سافر إلى سانتا باربرا لرؤية زملائه في الكلية، وذهبت مجموعة منهم للتزلج على الجليد لمدة أربعة أيام - تمامًا كما يفعلون معًا كل عام. عندما انتهت عطلة نهاية الأسبوع التي استمرت أربعة أيام، توقف في سانتا باربرا قبل أن يعود إلى المنزل، وصادف أنه دخل متجرًا لركوب الأمواج. وفجأة رأى مصمم زعانف أفضل لوح ركوب الأمواج في العالم، والذي كان موجودًا هناك أيضًا بالصدفة.

بدأوا في التحدث، وسرعان ما أخبر المصمم جيس، "أنا أبحث عن مهندس لتصميم زعانف لوح التزلج. سنحدث ثورة في الصناعة معًا. أحتاجه لمدة ستة أشهر إلى عام، ويمكنه إدارة عرضه الخاص - أن يفعل ما يريد. كل ما يهمني هو أن ينتهي بي الأمر بمنتج عالي الجودة".

أنت تعرف كيف تنتهي هذه القصة. حصل جيس على الوظيفة، بعقد لمدة عام واحد يمكنه تجديده في أي وقت. إنه يجني أموالًا أكثر الآن مما كان يجنيه في وظيفته الأخرى. إنه يحب مهنته الجديدة بسبب شغفه بركوب الأمواج. في بعض الأحيان يراسلني ويقول: "لا أستطيع أن أصدق أنهم يدفعون لي للحضور والقيام بذلك". إنه رئيسه الخاص، يمكنه العمل من أي مكان يريده، ويمكنه الذهاب لركوب الأمواج لتجربة كل الزعانف. إنه يحب الحياة. لم يكن عليه إرسال سيرة ذاتية، ولم يكن عليه إجراء مكالمة هاتفية أو كتابة بريد إلكتروني، ولم يكن عليه الذهاب إلى أي مكان لإجراء مقابلة أو

ملء طلب. عثرت عليه التجربة.

عندما نصبح لا جسد، لا أحد، لا شيء، لا مكان، في أي وقت من الأوقات، نحن نصرف انتباهنا عن جميع الانحرافات في عالمنا الخارجي التي تمنعنا من الوجود مع مجال الذكاء الموحد الموجود في داخلنا وفي جميع أنحاءنا. نحن نتحول إلى الداخل ونكون حاضرين بوعي موجود دائمًا معنا. في اللحظة التي نصطف فيها مع هذا الوعي المنتشر في كل مكان، كما لو كنا ننظر مباشرة في المرآة، فإنه ينظر إلينا مرة أخرى. ويمكن أن يعكس أخيرًا ما نظهره له أننا نريده. كلما طال بقائنا في هذا المكان بلا شيء مادي واستثمرنا انتباهنا وطاقتنا فيه، كلما اقتربنا من الحقل الموحد. وعندما نكون على مذبح الإمكانات اللانهائية، عندما نغير طاقتنا، نغير حياتنا.

بينما نتحرك نحوه ونثق في المجهول - دون إعادة وعينا إلى العالم المادي للحواس في الواقع ثلاثي الأبعاد - نشهد المزيد من الوحدة والكمال في الداخل. تبدأ هذه العملية في تلبية نقصنا، وانفصالنا، وازدواجيتنا، ومرضنا، وشخصياتنا المكسورة. تصبح بيولوجيتنا أكثر شمولاً عندما نصبح أكثر شمولاً.

في نهاية المطاف، عندما نكون كاملين، ببساطة لا يوجد نقص. لا يمكن تفويت أي شيء. في هذه المرحلة، نحن ببساطة نلاحظ ما هو موجود بالفعل في المجال الكمي لجميع الاحتمالات أو الإمكانات وإحيائه باهتمامنا وطاقتنا.

لذا الآن يجب أن أسألك: ما هي التجربة الموجودة في المجال الكمي التي تنتظر العثور عليك؟

الاستعداد للضبط

يتطلب هذا التأمل القليل من التحضير المسبق. أولاً، أريدك أن تفكر في تجربة محتملة تريدها. تذكر أنه تمامًا مثل الإلكترون قبل أن ينهار إلى مادة، فإن التجربة موجودة بالفعل كطاقة أو تردد في المجال الكمي. هذه هي الطاقة التي أنت على وشك ضبطها. قام بعض طلابنا بخفض مستويات الكوليسترول لديهم فقط من خلال ضبط الإمكانات. لقد خفضوا علامات السرطان لديهم. لقد جعلوا الأورام تختفي. لقد خلقوا أيضًا وظائف جديدة رائعة، وإجازات مدفوعة التكاليف بالكامل، وعلاقات صحية جديدة، والمزيد من المال، وتجارب صوفية عميقة، وحتى الفوز بتذاكر اليانصيب. صدقوني، أنا وفريقي رأينا كل شيء. لذا هيا، ادخل إلى المجهول!

بمجرد حصولك على التجربة الجديدة التي تريد إنشاؤها، قم بتعيين حرف كبير لها ثم اكتب هذا الحرف على قطعة من الورق. فكر في الحرف كرمز يمثل هذا الاحتمال المحدد في حياتك. في الواقع، من المهم وضعها على الورق بدلاً من التفكير فيها فقط لأن فعل كتابتها يثبت أنك تريدها. ثم ارسم خطين دائريين متعرجين حول الحرف لتمثيل المجال الكهرومغناطيسي الذي تحتاج إلى توليده حول جسمك لمطابقة تلك الإمكانية في الكم.

الآن خصص بعض المعنى لتلك الرسالة حتى تتمكن من الحصول على أكثر وضوحًا بشأن نيتك. فكر في بعض التحسينات المحددة لما تريده وسرد أربعة منها على الأقل. (الشيء الوحيد الذي لا

أريدك أن تفكر في تضمينه هو أي ذكر لإطار زمني.) على سبيل المثال، إذا كانت نيتك وظيفة رائعة، فقد تبدو قائمتك كما يلي:

- أجني 50 ألف دولار سنويًا أكثر مما أجنيه الآن • إدارة فريقي الخاص

من المحترفين الرائعين

- السفر في جميع أنحاء العالم باستخدام حساب نفقات سخي
- وجود فوائد صحية استثنائية وخيارات أسهم رائعة تحدث • فرقًا في العالم

الآن على نفس الورقة، اكتب المشاعر التي ستشعر بها عندما تحدث هذه الإمكانات المتخيلة. يمكنك كتابة ما يلي:

- تمكين
- غير محدود
- ممتن
- حر
- سعيد للغاية
- في حالة حب مع الحياة •

بهجة

- جدير

مهما كان الأمر بالنسبة لك، اكتبه. وإذا كنت تعتقد أنك لن تعرف كيف سيكون شعورك لأنك لم تجربه بعد، فجرّب الامتنان - فهذا يعمل بشكل جيد حقًا. الامتنان هو عاطفة قوية لاستخدامها للتظاهر لأننا عادة ما نشعر بالامتنان بعد أن نتلقى شيئًا ما. لذا فإن التوقيع العاطفي للامتنان يعني أنه قد حدث بالفعل. عندما تكون ممتنًا أو تشعر بالتقدير، فأنت في أفضل حالاتك. عندما تتبنى الامتنان، سيبدأ جسمك كعقل فاقد الوعي في الاعتقاد بأنه في هذا الواقع المستقبلي في اللحظة الحالية.

هذه المشاعر المختلفة التي ذكرتها للتو هي الطاقة التي ستحمل نيتك. هذه ليست عملية فكرية - إنها عملية حشوية. يجب أن تشعر بهذه المشاعر حقًا. عليك أن تعلم جسمك عاطفيًا ما سيشعر به هذا

المستقبل قبل حدوثه - وعليك أن تفعل ذلك في اللحظة الحالية.

الآن أنت مستعد للتأمل. يمكنك شراء قرص CD أو MP3 الخاص بـ الاستماع إلى الإمكانات الجديدة من drjoedispenza.com ومتابعته أثناء إرشادك، أو يمكنك اختيار القيام بالتأمل بنفسك.

الضبط على تأمل الإمكانيات الجديدة

ابدأ براحة انتباهك في أجزاء مختلفة من جسمك بالإضافة إلى المساحة المحيطة بتلك الأجزاء من جسمك. (ستتعلم المزيد عن القيام بذلك ولماذا هو مهم في الفصل التالي، ولكن في الوقت الحالي، يكفي أن نعرف أن التركيز على المساحة المحيطة بجسمك يساعد على تغيير موجات الدماغ، وينقلك من نمط موجة دماغ بيتا غير المتماسك إلى نمط ألفا وموجة دماغ ثيتا المتماسك). كن على دراية بالمساحة اللانهائية الشاسعة وراء عينيك في هذه المساحة السوداء الأبدية، والمساحة في وسط رأسك، والمساحة بين الجزء الخلفي من حلقك والجزء الخلفي من رأسك، ثم وراء رأسك في المساحة. ثم انتقل إلى إدراك المساحة الموجودة في وسط حلقك، والمساحة الموجودة خارج حلقك وحول عنقك، والمساحة الموجودة في وسط صدرك، والمساحة المحيطة بجسمك، والمساحة الموجودة خلف السرة، وأخيرًا المساحة المحيطة بالوركين في هذا الفراغ الأسود الذي لا نهاية له. مع كل من هذه، خذ وقتك واشعر به، وكن على دراية به، وابق حاضرًا معه.

كن على دراية باتساع المساحة التي تشغلها الغرفة التي تتواجد فيها في المساحة، ثم قم بتوسيع وعيك إلى اتساع المساحة خارج الغرفة في المساحة، وأخيرًا إلى اتساع المساحة التي تشغلها كل المساحة في المساحة.

الآن حان الوقت لصرف انتباهك عن جسدك والبيئة والوقت وأن تصبح لا جسد، لا أحد، لا شيء، لا مكان، في أي وقت من الأوقات، لتصبح وعيًا خالصًا، لتتكشف كوعي في هذه المساحة السوداء اللانهائي والمجال اللانهائي حيث توجد جميع الاحتمالات. إذا تشتت انتباهك، فما عليك سوى العودة إلى اللحظة الحالية (كما ناقشنا في الفصل السابق). استمر في الظهور في هذه المساحة غير المادية من خلال إعادة استثمار انتباهك باستمرار فيها.

فكر في الإمكانات الموجودة بالفعل في المجال الكمي الذي تريد ضبطه من خلال تذكر رسالتك. استشعر طاقة تلك الإمكانية المستقبلية - بداخلك ومن حولك - وتناغم مع مستقبلك. عندما تفعل هذا، ستنتقل إلى حالة جديدة من الوجود، وتبث توقيعًا كهرومغناطيسيًا جديدًا تمامًا في هذا المجال. عندما يكون هناك تطابق اهتزازي بين طاقتك وهذه الإمكانية، فإن الحدث الجديد سيجدك - ليس عليك تحقيق أي شيء. أريد أن أكون واضحا هنا. قد يستغرق الأمر أكثر من بضع تأملات لفرصتك المستقبلية للتحقق. يمكن أن يحدث ذلك في غضون أسبوع أو شهر أو حتى لفترة أطول. المفتاح هو الاستمرار في القيام بذلك حتى يحدث.

بمجرد أن تكون في حالة جديدة من الوجود، وتبث توقيعًا كهرومغناطيسيًا جديدًا، تذكر الآن مستقبلك قبل أن يحدث وتبدأ في التدرب عقليًا على ما سيكون عليه هذا المستقبل من خلال العيش في

ذلك المستقبل. اجعل الأمر حقيقيًا قدر الإمكان، واستدعاء تلك المشاعر المرتفعة التي ذكرتها حتى تتمكن من تعليم جسمك عاطفيًا ما يبدو عليه هذا المستقبل.

سلّم إبداعك لعقل أكبر، وزرع بذرة في مجال الاحتمالات اللانهائي - واتركه! أخيرًا، بارك جسمك بعقل جديد. بارك حياتك، وبارك تحدياتك، وبارك روحك، وبارك ماضيك، وبارك مستقبلك. بارك الإله فيك، وافتح قلبك واشكر الحياة الجديدة قبل أن تظهر.

أعد وعيك ببطء إلى الغرفة وعندما تكون مستعدًا، افتح عينيك. انهض من تأملك كما لو أن مستقبلك قد حدث بالفعل - ودع التزامن والإمكانيات الجديدة تجدك.



الفصل الرابع

نعمة مراكز الطاقة

لقد تحدثنا كثيرًا عن الضوء والمعلومات أو الطاقة والوعي. الآن حان الوقت للتعمق قليلاً في هذه المفاهيم للمساعدة في شرح كيفية عمل التأمل التالي. كما تفهم بالفعل، فإن كل شيء في كوننا المعروف يتكون من أو ينبعث إما من الضوء والمعلومات أو الطاقة والوعي - وهي طرق أخرى لوصف الطاقة الكهرومغناطيسية. في الواقع، يتم الجمع بين هذه العناصر بشكل وثيق بحيث يكون من المستحيل فصلها. انظر حولك. حتى لو كنت لا ترى أي شيء آخر غير المادة أو الأشياء أو الأشخاص أو الأماكن - فهناك أيضًا بحر من الترددات غير المرئية اللانهائية التي تحمل معلومات مشفرة. هذا لا يعني فقط أن جسمك يتكون من الضوء والمعلومات، من الطاقة والوعي، ولكن أيضًا أنك ككائن واعٍ بجسم مصنوع من ضوء منظم بالجاذبية مليء بالمعلومات التي ترسل وتستقبل ترددات مختلفة باستمرار، وكلها تحمل إشارات مختلفة، تمامًا مثل الراديو أو الهاتف الخلوي.

كل تردد، بطبيعة الحال، يحمل المعلومات. فكر في موجات الراديو للحظة. هناك موجات راديو تتحرك عبر الغرفة التي تجلس فيها الآن. إذا قمت بتشغيل الراديو، فيمكنك ضبطه على طول موجي أو إشارة معينة، ثم يقوم محول صغير في الراديو بالتقاط تلك الإشارة وتحويلها إلى صوت يمكنك سماعه وفهمه كأغنيتك المفضلة، أو الأخبار، أو حتى إعلان تجاري. فقط لأنك لا تستطيع رؤية موجات الراديو في الهواء لا يعني أنها غير موجودة، وتحمل معلومات متميزة على تردد معين طوال الوقت. إذا قمت بتغيير التردد بدرجة صغيرة وضبطه على محطة أخرى، فسيتم نقل رسالة مختلفة على هذا الطول الموجي.

انظر إلى الشكل 4.1 A، الذي يوضح طيف الضوء بأكمله ويوضح جميع الترددات

الكهرومغناطيسية التي نعرفها. يشكل طيف الضوء المرئي - حيث ندرك مجموعة متنوعة من الألوان الموجودة في هذا العالم الذي نعيش فيه - أقل من 1 في المائة من جميع ترددات الضوء الموجودة. وهذا يعني أن غالبية الترددات تتجاوز إدراكنا، وبالتالي فإن معظم واقعنا المعروف في هذا الكون لا يمكن أن تجربه حواسنا. لذلك بصرف النظر عن قدرتنا على إدراك أن الضوء يمتص أو ينعكس عن الأجسام والأشياء، فإن الحقيقة هي أننا قادرون على إدراك مجموعة صغيرة جدًا من الواقع. هناك الكثير من المعلومات الأخرى المتاحة لنا إلى جانب ما يمكننا رؤيته بأعيننا المادية. تذكر أنه عندما أشير إلى الضوء، فأنا أتحدث عن كل الضوء، والذي يتضمن كامل طيف الترددات الكهرومغناطيسية - المرئية وغير المرئية - وليس فقط الضوء المرئي.

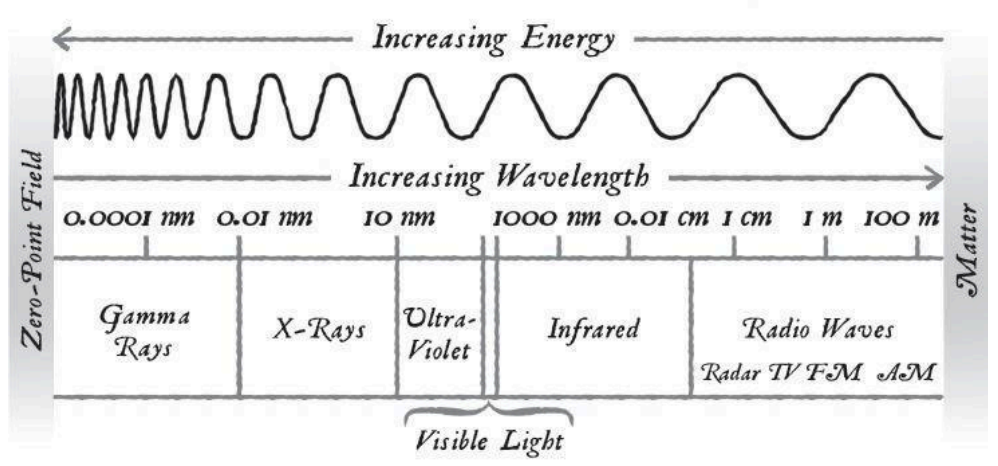


Figure 4.1A

يمثل هذا الشكل الطيف الكامل للترددات الكهرومغناطيسية من مجال نقطة الصفر الذي يتباطأ في التردد على طول الطريق إلى المادة. مع زيادة الطاقة (أو مع زيادة سرعة التردد)، تنخفض الأطوال الموجية. مع انخفاض الطاقة (أو مع تباطؤ التردد)، تزداد الأطوال الموجية. في الوسط، المسمى بالضوء المرئي، هو الطيف الوحيد للواقع الذي ندركه.

على سبيل المثال، على الرغم من أننا لا نرى الأشعة السينية، إلا أنها لا تزال موجودة. نحن نعرف هذا لأننا كبشر لدينا القدرة على إنشاء الأشعة السينية، ويمكننا أيضًا قياسها. في الواقع، يوجد عدد لا حصر له من الترددات داخل طيف ضوء الأشعة السينية. الأشعة السينية هي تردد أسرع من الضوء المرئي الذي نراه وبالتالي لديها المزيد من الطاقة (لأنه، مرة أخرى، كلما كان التردد أسرع، زادت طاقته). المادة في حد ذاتها هي أكثر الترددات كثافة لأنها أبطأ وأكثر أشكال الضوء والمعلومات تكثيفًا.

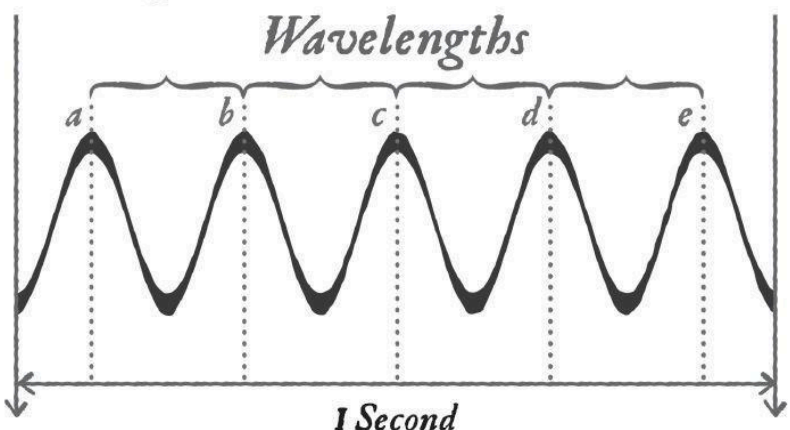
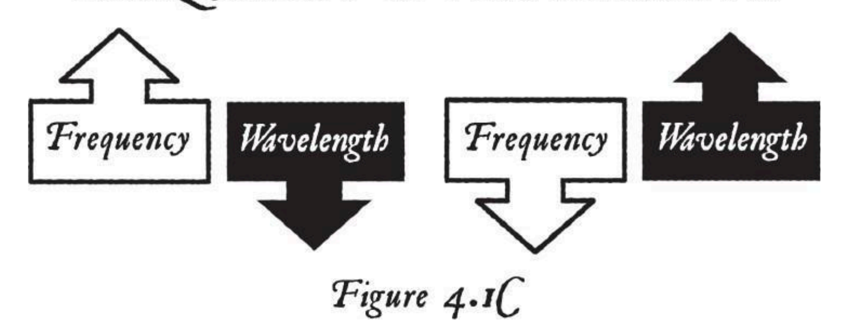


Figure 4.1B

هنا نرى العلاقة بين التردد والطول الموجي. عدد الدورات في موجة كاملة - ممثلة بين الأحرف *a* و *b*و *b* و *c*، وما إلى ذلك - هو طول موجي واحد. تمثل المسافة بين السهمين الرأسيين المتجهين لأسفل فاصلًا زمنيًا قدره ثانية واحدة. في هذه الحالة، نظرًا لوجود خمس موجات كاملة في غضون ثانية واحدة، يمكننا القول أن التردد هو خمس دورات في الثانية، أو 5 هرتز.

انظر إلى الشكل 4.1 b. حرك عينيك على طول الخط الأفقي الذي يمر عبر تلال الأمواج ووديانها، بدءًا من الحرف

A ثم الانتقال إلى B ثم إلى C. في كل مرة تصل فيها إلى الحرف التالي، تكون قد سافرت للتو دورة كاملة، ما يشار إليه بالطول الموجي. لذا فإن المسافة بين الحرفين A و B هي طول موجي واحد. يشير تردد الموجة إلى عدد الأطوال الموجية أو الدورات المنتجة في ثانية واحدة، والتي يتم قياسها بالهرتز (Hz). لذلك، كلما كان تردد الموجة أسرع، كان الطول الموجي أقصر. والعكس صحيح أيضًا - كلما كان التردد أبطأ، كان الطول الموجي أطول (الشكل 4.1C). على سبيل المثال، الضوء في نطاق تردد الأشعة تحت الحمراء له تردد أبطأ من الضوء في نطاق تردد الضوء فوق البنفسجي، وبالتالي فإن الأطوال الموجية للضوء تحت الأحمر أطول، والأطوال الموجية للضوء فوق البنفسجي أقصر. إليك مثال آخر، هذه المرة من داخل طيف الضوء المرئي: اللون الأحمر له تردد أبطأ (450 دورة/ثانية) من اللون الأزرق (حوالي 650 دورة/ثانية). لذلك، فإن الطول الموجي للأحمر أطول من الطول الموجي للأزرق.



مع زيادة التردد، تصبح الأطوال الموجية أقصر. مع انخفاض التردد، تصبح الأطوال الموجية أطول.

على مر التاريخ، قام الناس بعدة محاولات مختلفة لتصوير وقياس مجالات الضوء. أحد الأمثلة البارزة هو التصوير الفوتوغرافي في كيرليان، الذي اكتشفه في عام 1939 كهربائي روسي ومخترع هاوٍ سيميون ديفيدوفيتش كيرليان. باستخدام هذه التقنية، تمكنت كيرليان من التقاط صور للمجال الكهرومغناطيسي الذي يحيط بالأجسام الحية وغير الحية. وجد أنه بوضع شريط من الفيلم الفوتوغرافي على لوحة معدنية، ووضع جسم فوق الفيلم، وتطبيق تيار عالي الجهد على اللوحة المعدنية، ستظهر صورة التفريغ الكهربائي بين الجسم واللوحة على الفيلم، ويبدو مثل صورة ظلية متوهجة من الضوء حول أي شيء يتم تصويره.

في واحدة من تجارب كيرليان العديدة، ورد أنه صور ورقتين متطابقتين على ما يبدو، واحدة من نبات صحي وواحدة من نبات مريض. أظهرت صورة الورقة من النبات السليم مجالًا ضوئيًا قويًا، بينما أظهرت الأخرى توهجًا أضعف بكثير، مما دفع كيرليان إلى الاعتقاد بأن أسلوبه في التصوير الفوتوغرافي قد يكون وسيلة لتقييم الصحة. بينما يناقش العلماء اليوم فائدة التصوير الفوتوغرافي كيرليان كأداة تشخيصية، يستمر البحث في هذه التقنية.

يأتي تطور أحدث على هذا المنوال من عالم الفيزياء الحيوية الألماني فريتز ألبرت بوب، دكتوراه، الذي أمضى أكثر من ثلاثة عقود في دراسة الفوتونات الحيوية، وهي جزيئات ضوئية صغيرة منخفضة الكثافة يتم تخزينها داخل جميع الكائنات الحية وتنبعث منها. في عام 1996، أسس بوب المعهد الدولي للفيزياء الحيوية (IIB)، وهي شبكة من مختبرات الأبحاث من أكثر من اثني عشر دولة حول العالم تدرس الفوتونات الحيوية. يعتقد بوب وزملاؤه الباحثون في معهد IIB أن المعلومات الموجودة في هذه الجسيمات الضوئية، والتي يتم تخزينها في الحمض النووي، تتواصل بشكل فعال للغاية مع خلايا الكائن الحي، وبالتالي تلعب دورًا حيويًا في تنظيم

وظائف الكائن الحي.[1] يمكن اكتشاف هذه الفوتونات الحيوية بواسطة كاميرا حساسة للغاية مصممة لقياس انبعاثاتها: كلما كانت الانبعاثات أقوى وكذلك كلما كان مجال الضوء أكثر كثافة وتماسكًا، زاد التواصل بين الخلايا وصحة الكائن الحي.

من أجل الحفاظ على الحياة والصحة، تتواصل خلايانا مع بعضها البعض من خلال تبادل المعلومات الحيوية المنقولة على ترددات مختلفة من الضوء. اكتشف بوب أن العكس صحيح أيضًا: عندما لا تنبعث من الخلية طاقة كهرومغناطيسية منظمة ومتماسكة بما فيه الكفاية، تصبح تلك الخلية غير صحية؛ فهي غير قادرة على مشاركة المعلومات مع الخلايا الأخرى بشكل جيد للغاية، وبدون هذا التبادل، لا تملك ما تحتاجه. لذلك فإن النسخة الميكانيكية من الأعمال الداخلية للخلية التي تعلمناها في علم الأحياء في المدرسة الثانوية مؤرخة. الجزيئات المشحونة التي تجذب وتصد بعضها البعض ليست مسؤولة عن طريقة عمل الخلايا. بدلاً من ذلك، فإن الطاقة الكهرومغناطيسية التي تنبعث منها الخلية وتستقبلها هي قوة الحياة التي تحكم تلك الجزيئات. هذه وجهة نظر حيوية تدعم حقيقة من نحن.

ما يعنيه كل هذا، في الواقع، هو أننا كائنات من الضوء حرفيًا، كل واحد منا يشع بقوة حياة حيوية للغاية ويعبر عن مجال ضوء حقيقي حول أجسادنا - مجموع كل خلية يعبر عن مجال حيوي من الضوء ويساهم فيه ويحمل رسالة. ومن الآمن أن نقول، إذن، إنه كلما زاد تعريفنا للواقع من خلال حواسنا وعشنا حياتنا كماديين نركز في المقام الأول على الماديات (وبالتالي كلما زاد تشغيلنا لاستجاباتنا للتوتر)، كلما زاد احتمال فقداننا لمعلومات قيمة. وذلك لأنه كلما واصلنا تضييق تركيزنا على المادة والأجسام والأشياء والأشخاص والأماكن في عالمنا الخارجي، كلما قلت قدرتنا على الشعور بتلك الترددات الأخرى التي لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة. وإذا لم نكن على دراية بها، فهي غير موجودة بالنسبة لنا.

كما قرأت بالفعل، وآمل أن تبدأ في تجربة نفسك مع التأمل في الفصل السابق، من الممكن أن تضبط ترددات معينة من حولك، تمامًا كما يمكنك ضبط الاتصال اللاسلكي على 107.3. عندما تغمض عينيك وتجلس بلا حراك وتزيل البيئة الخارجية (الساكنة التي تمنعك عادة من استشعار تلك الترددات الأخرى)، يمكنك تدريب نفسك على الحصول على إشارة واضحة وتلقي المعلومات منها. عندما تفعل هذا بشكل متكرر، فإنك تنضبط إلى مستوى جديد من الضوء والمعلومات التي يمكنك استخدامها للتأثير على المادة أو التأثير عليها. وعندما تفعل ذلك، فإن جسدك يجرب التوافق (النظام المعزز) بدلاً من الإنتروبية (الاضطراب، والانهيار الجسدي، والفوضى). بمجرد أن تتمكن من تهدئة عقلك التحليلي والتفكير وضبط هذه المعلومات الأكثر تنظيمًا بسهولة، يستجيب جسمك تلقائيًا من خلال معالجة هذا التيار الجديد من الوعي والطاقة، وبالتالي يصبح أكثر كفاءة وتماسكًا وصحة.

التركيز التقاربي والتباعدي

في بداية التأمل في الفصل الأخير، طلبت منك أن تركز انتباهك على أجزاء مختلفة من جسدك بالإضافة إلى المساحة المحيطة بأجزاء مختلفة منه. الآن أريد أن أتعمق في سبب طلبي منك القيام بذلك في جميع تأملاتي تقريبًا. عندما تتدرب على هذا، يمكنك شحذ قدرتك على إتقان طريقتين مختلفتين يمكن لعقلك التركيز بهما: استخدام التركيز التقاربي والتركيز التباعدي.

التركيز التقاربي هو تركيز أحادي التفكير أو ضيق على شيء ما

- أي شيء له مادة. هذا هو نوع التركيز الذي تعرضه في تأملاتي عندما تركز انتباهك على مكان محدد في جسدك. إنه نفس النوع من التركيز الذي تستخدمه عندما تنتبه إلى الأشياء في بيئتك. عادة، عندما تذهب لالتقاط كوب، أو الاتصال أو إرسال رسالة نصية إلى شخص ما، أو ربط حذائك، فإنك تستخدم التركيز الضيق. في معظم الأوقات التي تكون فيها في تركيز ضيق، فأنت تركز على الأجسام أو الأشياء (المادة) والأشخاص أو الأماكن في العالم الخارجي

-في الغالب الأشياء التي لها ثلاثة أبعاد.

هل تتذكر مناقشتنا السابقة حول العيش في وضع البقاء على قيد الحياة مع هرمونات التوتر التي تضخ باستمرار عبر أجسامنا، مما يساعدنا على البقاء على استعداد للقتال أو الفرار؟ عندما نكون في تلك الحالة، فإننا نضيق تركيزنا بشكل أكبر لأن إيلاء اهتمام وثيق جدًا للعالم المادي الخارجي يصبح مهمًا جدًا. في الواقع، نصبح ماديون، ونحدد الواقع بحواسنا. تبدأ أقسام الدماغ المختلفة التي تعمل عادة في المجتمع في التقسيم، ولم تعد تتواصل بشكل فعال مع بعضها البعض - ولم تعد تعمل معًا بسلاسة في حالة من التماسك (الانتظام). الآن هم في حالة غير متماسكة، يرسلون رسائل غير متماسكة أسفل الحبل الشوكي إلى أجزاء مختلفة من الجسم. لقد رأينا هذا مرارا وتكرارا عندما نقوم بمسح الدماغ لقياس موجات الدماغ.

كما قلت من قبل، عندما يكون دماغك غير متماسك، فأنت غير متماسك. وعندما لا يعمل عقلك بشكل صحيح، فأنت لا تعمل بشكل صحيح. يبدو الأمر كما لو أنه بدلاً من لعب سيمفونية جميلة، ينتج عقلك وجسمك تنافرًا. وبسبب هذه الحالة غير المتوازنة وغير المتماسكة، تُترك وأنت تحاول التحكم في النتائج أو فرضها في حياتك. تحاول التنبؤ بمستقبل يعتمد على الماضي، وتفعل ذلك جزئيًا من خلال إيلاء المزيد من الاهتمام لعالمك الخارجي من الأجسام والأشياء أكثر من عالمك الداخلي من الأفكار والمشاعر. وبعبارة أخرى، تظل في تركيز ضيق ومتقارب - تفكر بهوس في نفس الأشياء مرارًا وتكرارًا. هذا ما يفعله التوتر. إنه يؤثر عليك على الهوس بمشاكلك حتى تتمكن من الاستعداد لأسوأ سيناريو مستقبلي بناءً على ذكرياتك السابقة. الاستعداد لأسوأ النتائج يمنحك فرصة أفضل للبقاء على قيد الحياة لأنه بغض النظر عما يحدث، فأنت مستعد لذلك.

ومع ذلك، عندما تغير انتباهك من استخدام هذا التركيز الضيق إلى اعتماد تركيز أكثر انفتاحًا واتساعًا، كما ستفعل في هذا التأمل، يمكنك أن تصبح على دراية بالمساحة وكذلك الضوء والطاقة حول جسمك في المساحة. وهذا ما يسمى التركيز التباعدي. تنتقل من التركيز على شيء ما إلى

التركيز على لا شيء- على الموجة (الطاقة) بدلاً من الجسيم (المادة). الواقع هو كل من الجسيم والموجة؛ إنها مادة وطاقة . لذا عندما تتدرب على استخدام التركيز الضيق لوضع انتباهك في أجزاء مختلفة من الجسم - مع الاعتراف بالجسيم - ثم تفتح تركيزك بحيث تشعر بالمساحة حول هذه الأجزاء من جسمك في المساحة، مع الاعتراف بالموجة، يتغير دماغك إلى حالة أكثر تماسكًا وتوازنًا.

دخول العقل الباطن

في سبعينيات القرن العشرين، اكتشف الدكتور ليز فيهمي، مدير مركز برينستون للتغذية البيولوجية في برينستون، نيوجيرسي، كيف يؤدي هذا التحول في الانتباه من التركيز الضيق إلى التركيز المفتوح إلى تغيير الموجات الدماغية. كان فيهمي، الرائد في مجال الانتباه والارتجاع البيولوجي، يحاول العثور على طريقة لتعليم الناس كيفية نقل موجات الدماغ من بيتا (الفكر الواعي) إلى ألفا (الاسترخاء والإبداع). اكتشف أن الطريقة الأكثر فعالية لإجراء التحول هي توجيه الناس ليصبحوا على دراية بالمساحة أو العدم - اعتماد ما

يسمى التركيز المفتوح.[2] لقد استخدم التقليد البوذي طريقة التأمل هذه منذ آلاف السنين. عندما تفتح تركيزك وتستشعر المعلومات بدلاً من المادة، تتباطأ موجات دماغك من بيتا إلى ألفا. هذا منطقي لأنه عندما تحس وتشعر، فأنت لا تفكر.

عندما يتباطأ دماغك المفكر - القشرة المخية الحديثة -، تكون قادرًا على تجاوز العقل التحليلي (يسمى أيضًا العقل النقدي)، الذي يفصل العقل الواعي عن العقل الباطن (انظر الشكل 4.2). الآن أنت قادر على الانتقال إلى مقر نظام التشغيل في جسمك - الجهاز العصبي اللاإرادي، الذي قرأت عنه في الفصل السابق - والآن يمكن لدماغك أن يعمل بطريقة أكثر شمولية.

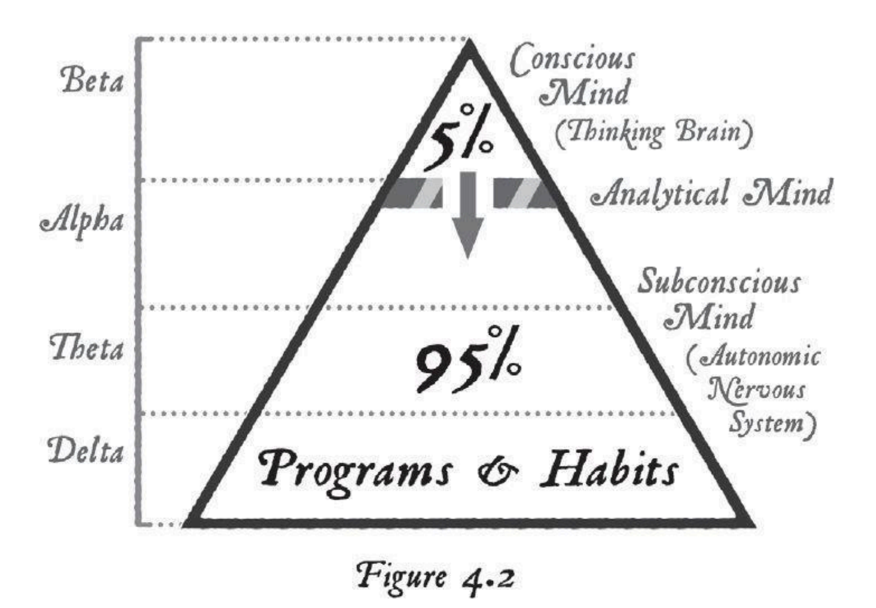


Figure 4.2

أحد الأغراض الرئيسية للتأمل هو تجاوز العقل التحليلي. ما يفصل العقل الواعي عن العقل الباطن هو العقل التحليلي. بينما تبطئ موجات دماغك، تخرج من عقلك الواعي وعقلك المفكر، متجاوزًا العقل التحليلي، إلى نظام تشغيل العقل الباطن، حيث توجد كل تلك البرامج التلقائية والعادات اللاواعية.

أثناء تأمل نعمة مراكز الطاقة، سأعلمك لاحقًا في هذا الفصل، ستضع انتباهك في كل مركز من مراكز الطاقة في جسمك (يشار إليها أيضًا باسم الشاكرات- بمعنى العجلات- في النصوص الفيدية الشرقية الهندية القديمة)، ثم ستفتح تركيزك. لأن المكان الذي تضع فيه انتباهك هو المكان الذي تضع فيه طاقتك، وعندما تضع انتباهك في كل مركز وتتحرك طاقتك إليه، يبدأ كل واحد من هذه المراكز الفردية في أن يصبح نشطًا.

ليس من الغريب أنه إذا كان لديك خيال جنسي في عقلك ودماغك، على سبيل المثال، عندما تنتقل الطاقة إلى هذا المركز من جسمك، فسوف يتم تنشيطها بطريقة محددة للغاية، وعندما يحدث ذلك، فإن الأعضاء والأنسجة والمواد الكيميائية والهرمونات والأنسجة العصبية كلها سوف تستجيب. إذا كنت جائعًا وكنت تفكر في ما ستأكله، فليس من قبيل المصادفة أن تعمل عصائرك الهضمية، وتفرز اللعاب، ويستعد جسمك لتجربة تناول وجبة العشاء لأن الطاقة تنشط تلك المنطقة. إذا كنت تفكر في إخبار رئيسك في العمل أو الجدال مع ابنتك، فأنت تفرز الأدرينالين قبل المواجهة الفعلية. في كل حالة من هذه الحالات، تصبح الفكرة التي تفكر فيها هي التجربة. سأشرح هذا بمزيد من التفصيل في القسم التالي عندما نتحدث عن مراكز الطاقة الفردية، ولكن في الوقت الحالي يكفي أن نعرف أن هذا يحدث لأن كل مركز ينتج تعبيره الهرموني الكيميائي الخاص، والذي ينشط بعد ذلك الأعضاء والأنسجة

والخلايا في كل منطقة.

لذا تخيل ما الذي سيبدأ في الحدوث إذا كنت قادرًا على إبطاء موجات دماغك في التأمل والدخول في نظام تشغيل كل من مراكز الطاقة هذه من خلال وضع انتباهك في المساحة المحيطة بكل مركز، مما يفتح تركيزك. ثم يصبح كل من هذه المراكز أكثر تنظيماً وأكثر تماسكاً، مما سيشير إلى الخلايا العصبية لخلق مستوى جديد من العقل وتنشيط الأعضاء والأنسجة والخلايا في تلك المنطقة، مما ينتج هرمونات كل مركز ورسله الكيميائيين. وإذا فعلت ذلك مرارًا وتكرارًا، فستبدأ بمرور الوقت في إحداث تغيير حقيقي وجسدي.

في مجتمع الطلاب الذين يقومون بهذا العمل، تمكن الناس من شفاء أنفسهم من التهابات المثانة المزمنة، ومشاكل البروستاتا، والعجز الجنسي، والتهاب الرتج، ومرض كرون، وحساسية الطعام مثل مرض الاضطرابات الهضمية، وأورام المبيض، وارتفاع إنزيمات الكبد، والارتجاع الحمضي، وخفقان القلب، وعدم انتظام ضربات القلب، والربو، وأمراض الرئة، ومشاكل الظهر، وأمراض الغدة الدرقية، وسرطان الحلق، وآلام الرقبة، والصداع النصفي المزمن، والصداع، وأورام المخ - وأكثر من ذلك. لقد رأينا جميع أنواع التحسينات في الأشخاص من القيام بهذا التأمل بالذات، وأحيانًا حتى بعد المرة الأولى التي يقومون فيها بذلك. كانت هذه العلاجات الدرامية ممكنة لأن الطلاب كانوا قادرين على تغيير تعبير الحمض النووي الخاص بهم، وتشغيل بعض جيناتهم وإيقاف تشغيل البعض الآخر، وتغيير كيفية تعبير هذه الجينات عن البروتينات في أجسادهم المادية (كما تعلمت في الفصل الثاني).

كيف تعمل مراكز الطاقة في جسمك

نحن على وشك إلقاء نظرة فاحصة على كل مركز من مراكز الطاقة في الجسم، ولكن أولاً أريد أن أشرح أكثر قليلاً حول كيفية عملها. فكر في كل منها كمركز فردي للمعلومات. كل واحد منهم لديه طاقته الخاصة التي تحمل مستوى مماثل من الوعي، أو انبعاث الضوء الخاص به الذي يعبر عن معلومات محددة للغاية، أو تردده الخاص الذي يحمل رسالة معينة. لكل منها أيضًا غدده الفردية الخاصة، وهرموناته الفريدة الخاصة به، وكيمياءه الخاصة، وضفيرة الخلايا العصبية الفردية الخاصة به. فكر في هذه المجموعات الفردية من الشبكات العصبية على أنها أدمغة صغيرة. وإذا كان لكل مركز من هذه المراكز دماغه الفردي الخاص، فإن لكل منها أيضًا عقله الفردي الخاص. (انظر إلى الشكل 4.3،الذي يسرد موقع كل مركز وكذلك التشريح وعلم وظائف الأعضاء المرتبطين بكل منها.)

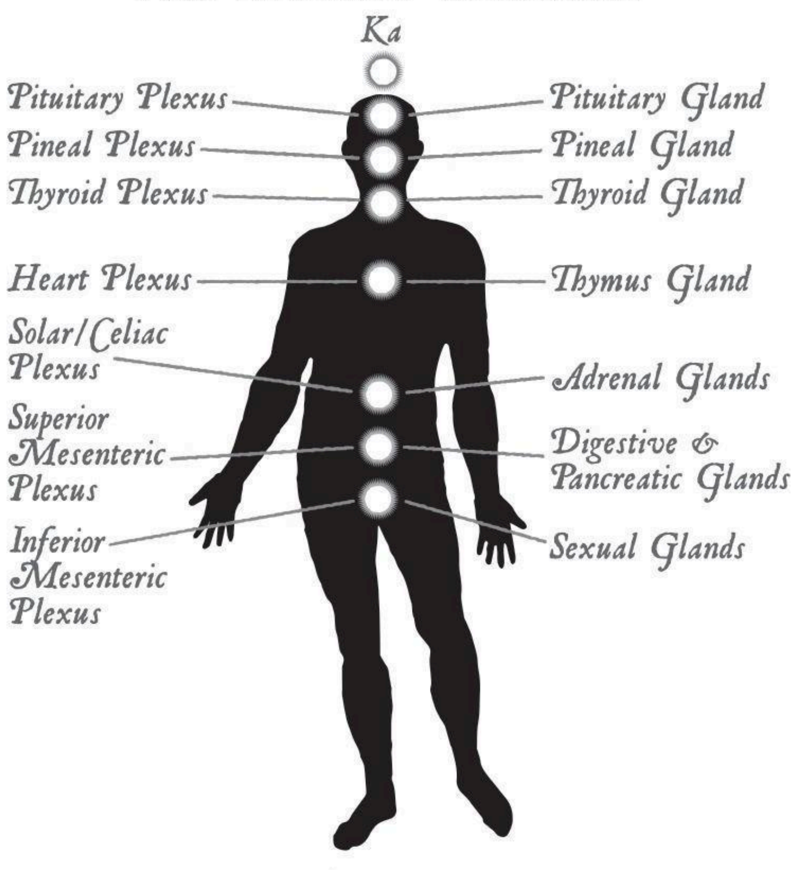


Figure 4.3

لكل مركز طاقة في جسمك تركيبته البيولوجية الخاصة. لديها غددها الخاصة، وهرموناتها، وموادها الكيميائية، وأدمغتها الصغيرة الفردية (ضفيرة من الخلايا العصبية)، وبالتالي لديها عقولها الخاصة.

كما تعلمت في الفصل الثاني، عندما ينشط الوعي الأنسجة العصبية، فإنه يخلق العقل. العقل هو الدماغ في العمل، لذلك إذا كان لكل مركز من مراكز الطاقة هذه ضفيرة من الخلايا العصبية، فإن لكل منها عقله الفردي الخاص - أو الأفضل من ذلك، أن لكل مركز عقله الخاص. ما ينشط العقل هو الطاقة بتوجيه ونية، نية واعية. عندما يتم تنشيط كل مركز من هذه المراكز، فإنه بدوره ينشط الهرمونات والأنسجة والمواد الكيميائية والوظائف الخلوية - ويبعث الطاقة.

على سبيل المثال، عندما يتم تنشيط مركزك الأول (مقر غددك التناسلية) بالطاقة، يكون لعقله أجندة ونية محددة للغاية. عندما يكون لديك ككائن واعٍ فكرة أو خيال - وهذا هو الوعي، بالمناسبة، الذي يؤثر على الأنسجة العصبية - فإن الشيء التالي الذي تعرفه هو أن جسمك يتغير فسيولوجيًا وبالتالي تتغير طاقتك أيضًا. يفرز جسمك المواد الكيميائية والهرمونات من تلك الغدد المقابلة لإعدادك عاطفيًا للجماع. لديك المزيد من الطاقة في هذا المركز الآن، وهو يطلق تردده المحدد الذي يحمل رسالة مقصودة.

هذه الطاقة، التي تحمل النية الواعية، تنشط هذا المركز التناسلي، والعقل في الدماغ يؤثر على العقل في الجسم على مستوى الضفيرة العصبية الفردية. يعمل هذا العقل الموجود في تلك المنطقة المحددة من الجسم، من خلال هذا الدماغ المصغر، على مستوى اللاوعي من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي. إنه خارج عن سيطرتك الواعية. ويمكننا القول أن الجسم يتبع العقل الآن حيث يقوم الدماغ الصغير في مركز الطاقة هذا بتنشيط الغدد ذات الصلة، والتي بدورها تقوم بتنشيط الهرمونات المقابلة التي ترسل إشارات إلى المواد الكيميائية المناسبة لتغيير الحالة العاطفية والفسيولوجية للجسم. ثم تنبعث منك طاقة واضحة للغاية تحمل توجيهًا محددًا من هذا المركز. لقد شعرنا جميعًا بهذا النوع من الطاقة من شخص جنسي للغاية. بمجرد أن تتحرك الطاقة عبر هذا النسيج العصبي أو الضفيرة العصبية، فإنها تخلق العقل عند هذا المستوى، لذلك عندما يتم تنشيطها، يكون لهذا المركز عقل خاص به.

المركز الثاني له أيضًا عقله الخاص. وعندما نقوم بتنشيط دماغه المصغر وبالتالي عقله، فإننا نثق في أمعائنا - ونفس تسلسل الأحداث يحدث في هذا المركز كما رأينا للتو في مركز الطاقة الأول، ولكن مع الدوائر العصبية المقابلة المختلفة، الهرمونات والمواد الكيميائية والعواطف والطاقة والمعلومات. في الواقع، سميت هذه المنطقة بالدماغ الثاني بسبب مئات الملايين من الخلايا العصبية والوصلات العصبية هنا (أكثر مما هو موجود في الحبل الشوكي أو في الجهاز العصبي المحيطي). في الواقع، 95 بالمائة من هرمون السيروتونين الذي يجعلك تشعر بالسعادة في جسمك لا يوجد

في دماغك ولكن في أمعائك.[3] لذا فإن الثقة في أمعائنا تعني حرفيًا الثقة في غرائزنا. يبدو الأمر كما لو أن جسمنا ودماغ هذا المركز يمكن أن يتجاوز دماغنا وعقلنا التحليلي والعقلاني.

ماذا عن مركز قلبك؟ ماذا يحدث عندما تقود بقلبك؟ مثل المركزين الأولين، هذا المركز الرابع، الموجود في منتصف الصدر، له تردده الخاص، وهرموناته الخاصة، ومواده الكيميائية الخاصة، وعواطفه الخاصة، ودماغه الصغير الذي يستمد من مجال الطاقة والمعلومات المحيطة به. وعندما تقود بقلبك، تميل إلى أن تكون أكثر رعاية ولطفًا وإلهامًا ونكرانًا للذات ورحمة وإعطاء وامتنانًا وثقة وصبرًا. عندما يحصل هذا الدماغ الصغير على هذه المعلومات، فإنه يرسل تعليمات ورسائل إلى

الأعضاء والأنسجة الموجودة في هذا الجزء من الجسم وتنبعث منك طاقة محبة من مركز المعلومات المحدد هذا.

الآن دعونا ننظر إلى كل من مراكز الطاقة هذه بمزيد من التفصيل. ستتداخل بعض المراكز قليلاً في الوظيفة، ولكن في معظم الأحيان، إذا كنت تعرف حتى القليل عن الجسم، فهي تشرح نفسها بنفسها. يمكنك مراجعة الشكل 4.3 مرة أخرى إذا كنت بحاجة إلى ذلك.

التعرف بشكل أفضل على مراكز الطاقة

يتحكم مركز الطاقة الأول في منطقة الأعضاء الجنسية، بما في ذلك العجان، وقاع الحوض، والغدد المتصلة بالمهبل أو القضيب، والبروستاتا إذا كنت رجلاً، والمثانة، وأسفل الأمعاء، وشرجك. يرتبط هذا المركز الطاقي بالتكاثر والإنجاب، والإخراج، والجنس، والهوية الجنسية. ترتبط هرمونات الإستروجين والبروجسترون لدى النساء والتستوستيرون لدى الرجال بهذا المركز. ويرتبط مركز الطاقة هذا أيضًا بالضفيرة المساريقية السفلية.

يوجد قدر هائل من الطاقة الإبداعية في هذا المركز الأول. فكر في كمية الطاقة التي تستخدمها لصنع الحياة وإنشاء طفل. عندما يكون هذا المركز متوازنًا، تتدفق طاقتك الإبداعية بسهولة وترتكز أيضًا على هويتك الجنسية.

يقع مركز الطاقة الثاني خلف وتحت السرة بقليل. يتحكم في المبيضين والرحم والقولون والبنكرياس وأسفل الظهر. يتعلق الأمر بالاستهلاك والهضم والتخلص وتقسيم الطعام إلى طاقة - بما في ذلك الإنزيمات والعصائر الهضمية بالإضافة إلى الإنزيمات والهرمونات التي توازن مستويات السكر في الدم. ويرتبط هذا المركز أيضًا بالضفيرة المساريقية العلوية.

يرتبط مركز الطاقة هذا أيضًا بالشبكات والهياكل الاجتماعية والعلاقات وأنظمة الدعم والأسرة والثقافات والعلاقات بين الأشخاص. فكر في الأمر باعتباره مركزًا للتمسك أو التخلي

-الاستهلاك أو الإزالة. عندما يكون هذا المركز متوازنًا، تشعر بالأمان والأمان في بيئتك وفي العالم.

يقع مركز الطاقة الثالث في حفرة أمعائك. يتحكم في المعدة والأمعاء الدقيقة والطحال والكبد والمرارة والغدد الكظرية والكلى. تشمل الهرمونات المرتبطة بها الأدرينالين والكورتيزول، وهرمونات الكلى، والمواد الكيميائية مثل الرينين والأنجيوتنسين، والإريثروبويتين، وجميع إنزيمات الكبد، وكذلك إنزيمات المعدة مثل البيبسين، والتريبسين، والكيموتريبسين، وحمض الهيدروكلوريك. يرتبط مركز الطاقة هذا أيضًا بالضفيرة الشمسية، والتي تسمى أيضًا الضفيرة البطنية.

يرتبط هذا المركز بإرادتنا وقوتنا وأهميتنا الذاتية وسيطرتنا وقيادتنا وعدواننا وهيمنتنا. إنه مركز العمل التنافسي والقوة الشخصية واحترام الذات والنية الموجهة. عندما يكون المركز الثالث متوازنًا، فإنك تستخدم إرادتك ومحركك للتغلب على بيئتك والظروف في حياتك. على عكس المركز الثاني، يصبح هذا المركز نشطًا بشكل طبيعي عندما تدرك أن بيئتك ليست آمنة أو لا يمكن التنبؤ بها، لذلك

يجب عليك حماية قبيلتك ونفسك ورعايتهما. ينشط المركز الثالث أيضًا عندما تريد شيئًا وتحتاج إلى استخدام جسمك للحصول عليه.

يقع مركز الطاقة الرابع في المساحة الموجودة خلف عظم الصدر. يتحكم في القلب والرئتين والغدة الصعترية (غدة المناعة الرئيسية في الجسم، والمعروفة باسم "ينبوع الشباب "). تشمل الهرمونات المرتبطة بهذا المركز هرمون النمو والأوكسيتوسين بالإضافة إلى سلسلة من 1400 مادة كيميائية مختلفة تحفز صحة الجهاز المناعي عبر الغدة الصعترية (مسؤول عن نمو الجسم وإصلاحه وتجديده). الضفيرة العصبية التي يحكمها هذا المركز هي الضفيرة القلبية.[4]

تتعلق المراكز الثلاثة الأولى جميعها بالبقاء على قيد الحياة وتعكس طبيعتنا

الحيوانية أو إنسانيتنا. ولكن في مركز الطاقة الرابع هذا، ننتقل من كوننا أنانيين إلى كوننا غيرأنانيين. يرتبط هذا المركز بمشاعر الحب والرعاية والعناية والرحمة والامتنان والشكر والتقدير واللطف والإلهام والإيثار والكمال والثقة. إنه المكان الذي ينشأ فيه لاهوتنا؛ إنه مقر الروح. عندما يكون المركز الرابع متوازنًا، نهتم بالآخرين ونريد العمل بالتعاون من أجل أعظم مصلحة للمجتمع. نشعر بحب حقيقي للحياة. نحن نشعر بالكمال، ونحن راضون عن ما نحن عليه.

يقع مركز الطاقة الخامس في وسط حلقك. وهو يتحكم في الغدة الدرقية، والغدة الجار درقية، والغدد اللعابية، وأنسجة الرقبة. تشمل الهرمونات المرتبطة بهذا المركز هرمونات الغدة الدرقية T3 و T4 (هرمون الغدة الدرقية)، والمواد الكيميائية للغدة الدرقية التي تحكم عملية التمثيل الغذائي في الجسم، ومستويات الكالسيوم المنتشرة. الضفيرة العصبية التي يحكمها هذا المركز هي الضفيرة الدرقية.

يرتبط هذا المركز بالتعبير عن الحب الذي شعرت به في المركز الرابع، وكذلك قول حقيقتك وتمكين واقعك شخصيًا من خلال اللغة والصوت. عندما يكون المركز الخامس متوازنًا، فإنك تعبر عن حقيقتك الحالية، والتي تتضمن التعبير عن حبك. تشعر بالرضا الشديد عن نفسك وعن الحياة لدرجة أنه عليك فقط مشاركة أفكارك ومشاعرك.

يقع مركز الطاقة السادس في المساحة بين الجزء الخلفي من حلقك والجزء الخلفي من رأسك (إذا كان ذلك معقدًا للغاية بحيث لا يمكن تصوره، فما عليك سوى التفكير فيه على أنه مركز عقلك نحو الجزء الخلفي من رأسك). وهو يحكم الغدة الصنوبرية، وهي غدة مقدسة. بعض الناس يطلقون على الصنوبرية العين الثالثة، لكنني أسميها العين الأولى. إنها مرتبطة بالباب إلى أبعاد أعلى وتحويل إدراكك حتى تتمكن من رؤية ما وراء الحجاب أو رؤية الواقع بطريقة غير خطية.

عندما يتم فتح هذا المركز، فإنه يشبه هوائي الراديو الذي يمكنك استخدامه للضبط على ترددات أعلى تتجاوز الحواس الخمس. هذا هو المكان الذي يستيقظ فيه الخيميائي بداخلك. أكرس فصلاً كاملاً للغدة الصنوبرية لاحقًا في الكتاب، ولكن في الوقت الحالي، أعلم أن الغدة الصنوبرية تفرز هرمونات مثل السيروتونين والميلاتونين (بالإضافة إلى بعض نواتج أيضية رائعة أخرى)، وهي المسؤولة عن إيقاعاتك اليومية للشعور باليقظة استجابة للضوء المرئي خلال النهار والنعاس استجابة للظلام في الليل. في الواقع، الغدة الصنوبرية حساسة لجميع الترددات الكهرومغناطيسية إلى جانب الضوء

المرئي ويمكن أن تنتج مشتقات كيميائية مقابلة من الميلاتونين التي تغير نظرتك للواقع. عندما تكون هذه الغدة متوازنة، يعمل دماغك بطريقة واضحة. أنت واضح، وأكثر وعياً بكل من عالمك الداخلي وعالمك الخارجي، وترى وتدرك المزيد كل يوم.

يقع مركز الطاقة السابع في وسط رأسك ويشمل الغدة النخامية. وقد سميت هذه الغدة بالغدة الرئيسية لأنها تتحكم وتخلق الانسجام في سلسلة متدرجة من هذا المركز من الدماغ إلى الغدة الصنوبرية، والغدة الدرقية، والغدة الصعترية، والغدة الكظرية، والغدة البنكرياسية، وعلى طول الطريق إلى الغدد الجنسية. هذا هو مركز الجسم حيث تختبر أعظم تعبير عن الألوهية. هذا هو المكان الذي تنشأ فيه ألوهيتك، أعلى مستوى من الوعي. عندما تكون هذه الغدة متوازنة، فأنت في وئام مع كل الأشياء.

يقع مركز الطاقة الثامن على ارتفاع حوالي 16 بوصة (40 سم) فوق الرأس، لذلك فهو مركز الطاقة الوحيد غير المرتبط بمنطقة من الجسم المادي. أطلق المصريون عليه اسم كا. فهو يمثل اتصالك بالكون، بالكل. عندما يتم تنشيط هذا المركز، تشعر أنك جدير بالتلقي - وهذا يفتحك على الرؤى، والظواهر، والفهم العميق، والتنزيلات الإبداعية للتردد والمعلومات التي تأتي إلى جسمك المادي والدماغ ليس من الذكريات المخزنة في نظامك العصبي ولكن من الكون، الحقل الموحد، أو ما تريد أن تسميه تلك القوة التي هي أكبر من ذواتنا الفردية. نصل إلى بيانات وذاكرة المجال الكمي من خلال هذا المركز.

تطوير طاقتنا

الآن بعد أن وصفت كل من مراكز الطاقة هذه بالتفصيل، دعونا نلقي نظرة أكثر ديناميكية على كيفية عملها. بالتأكيد، أجسامنا مصممة لاستخدام الطاقة في كل مركز من المراكز كما أوضحت. ولكن ماذا يحدث عندما نفعل أكثر مع طاقتنا من مجرد البقاء على قيد الحياة؟ ماذا يحدث عندما نبدأ في تطوير بعض هذه الطاقة باستمرار من مركز إلى آخر، مما يزيد من تواترها مع صعودها، بدلاً من إطلاق كل طاقتنا إلى الخارج (للتكاثر، وهضم الطعام، والهروب من الخطر، وما إلى ذلك)؟

إليك ما سيبدو عليه ذلك: نبدأ بتوجيه طاقتنا الإبداعية من المركز الأول. عندما نشعر بالأمان والأمان الكافي للإبداع، تتطور هذه الطاقة الإبداعية وترتفع وتتدفق إلى المركز الثاني. عندما يتعين علينا إتقان بعض القيود أو التغلب على بعض الظروف في بيئتنا، نكون قادرين على استخدام الطاقة الإبداعية بشكل جيد، ثم ستتدفق إلى المركز الثالث - مقر إرادتنا وقوتنا.

عندما نتجاوز بنجاح المحنة في حياتنا، والتي تحدتنا للنمو والتغلب عليها، لدينا الفرصة للشعور بمزيد من الكمال والحرية والرضا، ثم نكون قادرين على الشعور بالحب الحقيقي للذات والآخرين بينما تتدفق الطاقة وتنشط المركز الرابع. عندما يحدث ذلك، نريد بعد ذلك التعبير عن حقيقتنا الحالية - ما تعلمناه أو الحب أو الكمال الذي نشعر به - وهذا يسمح للطاقة بالتحرك بعد ذلك وتشغيل مركزنا الخامس. بعد ذلك، عندما ينشط تطور الطاقة المركز السادس، تفتح المناطق الخاملة من الدماغ بحيث يتم رفع حجاب الوهم وندرك طيفًا أوسع من الواقع أكثر مما رأيناه من قبل. ثم نبدأ في الشعور

بالاستنارة، ويتحرك الجسم أكثر في الانسجام والتوازن، كما تنتقل بيئتنا الخارجية (بما في ذلك العالم الطبيعي المحيط بنا) إلى مزيد من الانسجام والتوازن مع صعود الطاقة في تنشيط المركز السابع. بمجرد أن نشعر بهذه الطاقة المستنيرة، نبدأ في الشعور حقًا بالاستحقاق ويمكن للطاقة أن ترتفع أخيرًا لتنشيط المركز الثامن، حيث نتلقى ثمار جهودنا - الرؤى والأحلام والبصيرة والتجليات والمعرفة التي لا تأتي من أي مكان داخل عقولنا وأجسادنا كذكريات ولكن من قوة أعظم في داخلنا وحولنا. يوضح الشكل 4.4 A هذا التدفق المستمر للطاقة المتطورة من مركزنا الأول إلى مركزنا الثامن.

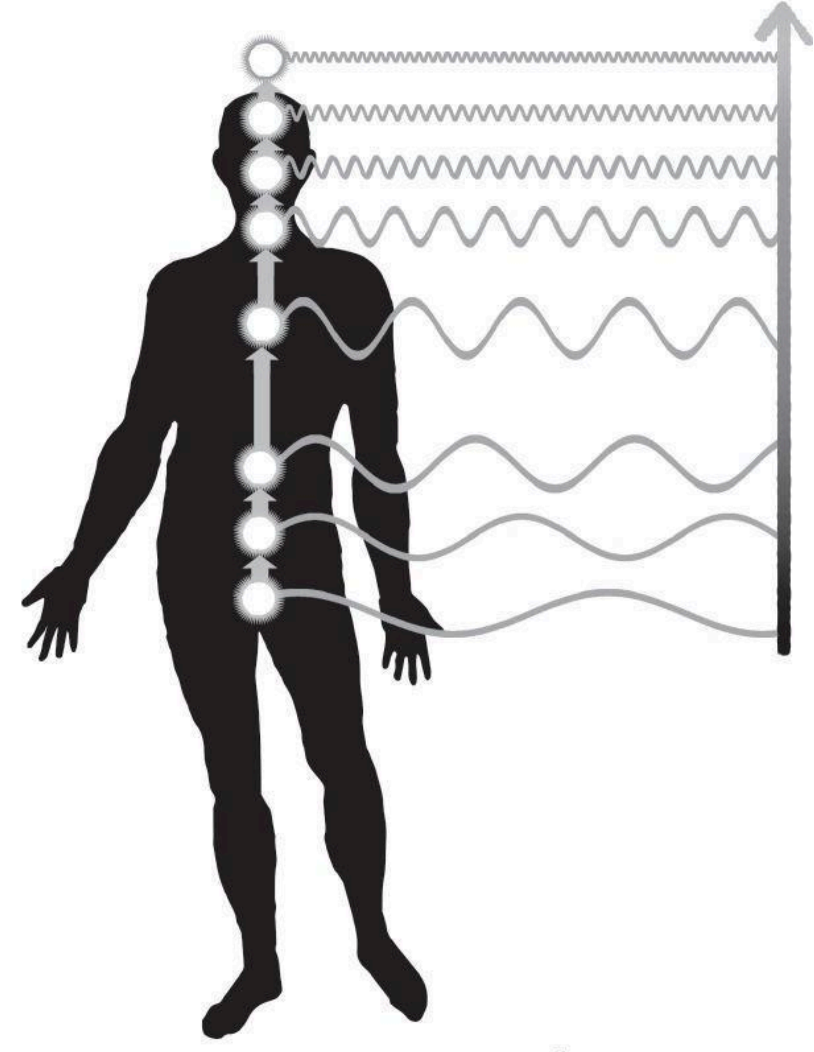
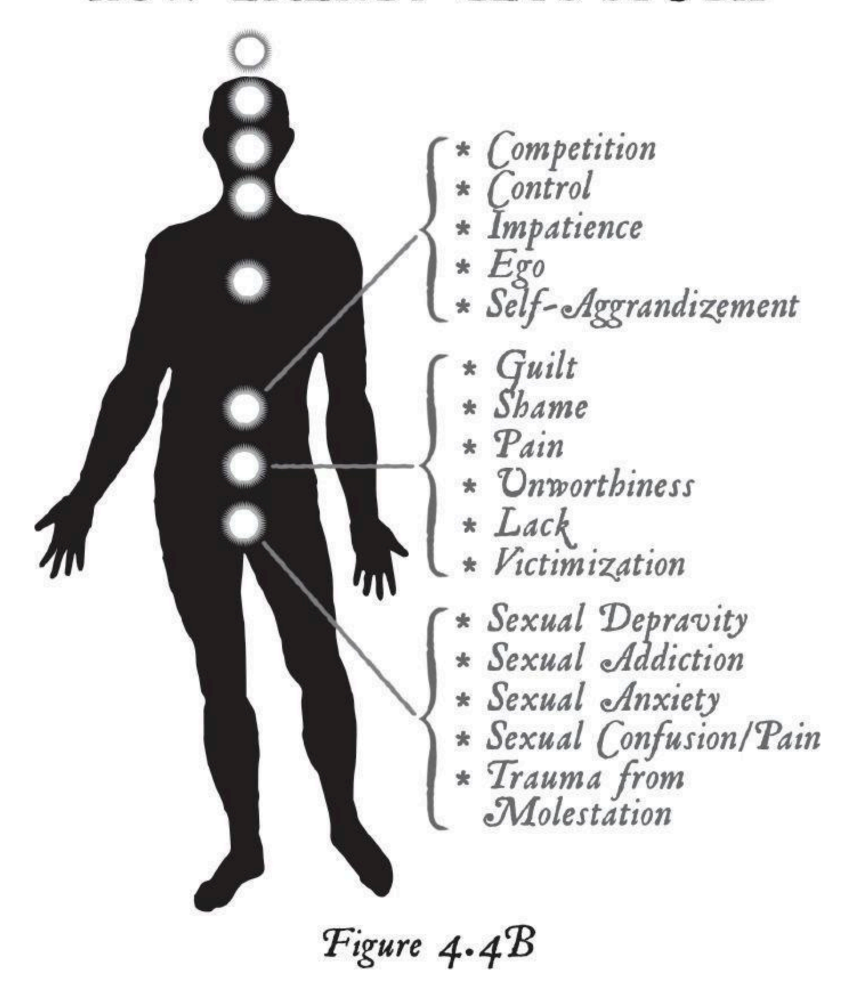


Figure 4.4A

بينما نطور طاقتنا الإبداعية، يمكن توجيهها من المركز الأول حتى الدماغ وما بعده. لكل مركز طاقة تردده الفردي الخاص الذي يحمل نيته الفردية الخاصة.

هذا هو نوع التطور الشخصي الذي يحدث عندما تتدفق الطاقة باستمرار - المثالية. لكن ما يحدث في كثير من الأحيان هو أن أحداث حياتنا والطريقة التي نتفاعل بها معها تتسبب في توقف طاقتنا بحيث لا تتدفق في هذا النمط الرائع الذي وصفته للتو. الأماكن في جسمك التي تعلق فيها الطاقة هي مراكز الطاقة المرتبطة بالقضايا التي تتعامل معها.

يصور الشكل 4.4 B ما يحدث عندما تعلق الطاقة ولا يمكن أن تتدفق إلى المراكز العليا.



عندما تصبح الطاقة عالقة في أجسامنا، لا يمكن أن تتدفق إلى المراكز العليا. نظرًا لأن العواطف هي طاقة، فإن هذه العواطف تتعثر في مراكز مختلفة ولا يمكننا التطور.

على سبيل المثال، إذا تعرض شخص ما للاعتداء الجنسي أو تم تكييفه منذ الطفولة للاعتقاد بأن الجنس سيء، فيمكن أن تظل طاقته عالقة في المركز الأول، المركز المرتبط بالحياة الجنسية، وقد يواجه مشاكل في الوصول إلى الإبداع. من ناحية أخرى، إذا كان بإمكان الشخص الوصول إلى طاقته الإبداعية ولكنه لا يشعر بالضرورة بالأمان الكافي لاستخدام إبداعه في العالم (بدلاً من ذلك يشعر بأنه ضحية لعلاقاته الاجتماعية والشخصية)، أو إذا تعرضوا لصدمة أو خيانة من قبل شخص آخر، فقد يتمسكون بتلك الطاقة في مركزهم الثاني. من المرجح أن يشعر مثل هذا الشخص بكميات مفرطة من الذنب أو العار أو المعاناة أو تدني احترام الذات أو الخوف. الآن، إذا كان الشخص يستطيع أن يجعل

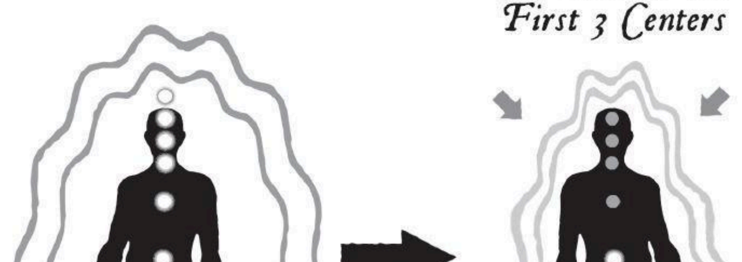
طاقته تتدفق إلى المركز الثالث ولكن لديه مشاكل الأنا ويشعر بأهميته الذاتية، وانغماسه في ذاته، وسيطرته، واستبداده، وغضبه، وتنافسيته المفرطة، ومرارته، فإن طاقته تتعطل في مركزه الثالث وقد يكون لديه مشاكل في السيطرة أو مشاكل في التحفيز. إذا لم يتمكن الشخص من فتح قلبه ويشعر بالحب والثقة أو إذا كان خائفًا من التعبير عن الحب أو كيف يشعر بصدق، فيمكن أن تتجمد الطاقة أيضًا في المركزين الرابع والخامس، على التوالي.

في حين أن الطاقة يمكن أن تتعثر في أي من مراكز الطاقة، فإن هذه المراكز الثلاثة الأولى هي المكان الذي تميل فيه إلى التعثر في معظم الأحيان. وعندما تكون عالقًة، لا يمكنها أن تطور وتتدفق في التيار السلس الموصوف سابقًا، والذي يعمل على تشغيل مراكز الطاقة الأعلى حيث نحن في حالة حب للحياة ونريد أن نرد الجميل. إن جعل هذه الدائرة تتدفق بالطريقة التي تم تصميمها من أجلها هو الهدف الكامل من ممارسة تأمل نعمة مراكز الطاقة - فنحن نبارك كل من هذه المراكز حتى نتمكن من جعل الطاقة تتدفق مرة أخرى.

السحب من مجال طاقتنا

كما ناقشنا سابقًا، فإن أجسامنا محاطة بمجالات غير مرئية من الطاقة الكهرومغناطيسية التي تحمل دائمًا نية أو توجيهًا واعيًا. عندما نقوم بتنشيط كل مركز من مراكز الطاقة السبعة في الجسم، يمكننا القول إننا نعبر عن الطاقة من هذه المراكز. ببساطة، عندما نقوم ككائنات واعية بتنشيط طاقة معينة في كل مركز على حدة، فإننا نحفز الضفائر العصبية المرتبطة بها لإنتاج مستوى من العقل ينشط بعد ذلك الغدد والأنسجة والهرمونات والمواد الكيميائية المناسبة في كل مركز. بمجرد تشغيل كل مركز فريد، ينبعث من الجسم طاقة تحمل معلومات أو نية محددة منه.

ومع ذلك، إذا واصلنا العيش في وضعية البقاء على قيد الحياة وكنا مفرطين في الجنس، أو نستهلك أكثر من اللازم، أو نتعرض للتوتر الشديد من خلال عيش حياتنا من المراكز الثلاثة الأولى، فإننا نستمر في السحب من هذا المجال غير المرئي من الطاقة التي تحمل المعلومات التي تحيط بالجسم، ونحن نحولها باستمرار إلى كيمياء. ويؤدي تكرار هذه العملية بمرور الوقت إلى انكماش المجال المحيط بالجسم. (انظر الشكل 4.5.) ونتيجة لذلك، فإننا نقلل من ضوءنا ولا توجد طاقة تحمل نية واعية تتحرك عبر هذه المراكز لخلق العقل المترابط في كل منها. في الأساس، لقد استغللنا مجال الطاقة الخاص بنا كمورد. هذا المستوى المحدود من العقل مع كمية محدودة من الطاقة في كل مركز سيرسل إشارة محدودة إلى الخلايا والأنسجة والأعضاء وأنظمة الجسم المحيطة. ويمكن أن تؤدي النتيجة إلى إنتاج إشارة ضعيفة وتردد أقل للطاقة التي تحمل المعلومات الحيوية للجسم. لذلك، فإن انخفاض تردد الإشارات يخلق المرض. يمكننا القول أنه من مستوى الطاقة، كل المرض هو انخفاض في التردد ورسالة غير متماسكة.



المراكز الثلاثة الأولى هي مستهلكات الطاقة. عندما نفرط في استخدام هذه المراكز الثلاثة الأولى، فإننا نستمد باستمرار من مجال الطاقة غير المرئي ونحوله إلى كيمياء. يبدأ المجال المحيط بجسمنا في الانكماش.

تذكر كيف قلت إن مراكز الطاقة الثلاثة السفلية للجسم تهتم بالبقاء على قيد الحياة، لذلك فهي تمثل طبيعتنا الأنانية؟ إنها تدور حول استخدام القوة، والعدوان، والقوة، أو المنافسة حتى نتمكن من البقاء على قيد الحياة في الظروف المحيطة بنا لفترة كافية لاستهلاك الطعام لتغذية أنفسنا ومن ثم التكاثر والحفاظ على استمرار النوع (على عكس المراكز الخمسة العليا، والتي تمثل طبيعتنا غير الأنانية وتهتم بالأفكار والعواطف الأكثر إيثارًا). لقد جعلت الطبيعة هذه المراكز الثلاثة السفلى ممتعة للغاية حتى نستمر في الانخراط في الأفعال المتعلقة بها وما تمثله. ممارسة الجنس (المركز الأول) وتناول الطعام (المركز الثاني) أمر ممتع للغاية، وكذلك التواصل مع الآخرين (المركز الثاني أيضًا). يمكن أن تكون القوة الشخصية (المركز الثالث) مسكرة، بما في ذلك نجاح التغلب على العقبات، والحصول على ما نريد، والتنافس ضد الآخرين والفوز، والبقاء على قيد الحياة في بيئة معينة، ودفع أنفسنا لتحريك أجسادنا.

يمكنك أن ترى، إذن، لماذا قد يميل بعض الناس إلى الإفراط في استخدام واحد أو أكثر من مراكزهم الثلاثة الأولى، وبذلك يستهلكون المزيد من مجال الطاقة الحيوية والمعلومات المحيطة بالجسم. على سبيل المثال، يستمد الشخص المفرط جنسياً طاقة إضافية من مجال الطاقة المحيط بمركزه الأول. الشخص المحاصر في العار أو الذنب الذي يشعر بأنه ضحية، ويتمسك بمشاعر الماضي، ويعاني باستمرار يستهلك الطاقة الزائدة من مجال الطاقة المحيط بمركزه الثاني، وبالتالي يتمسك بالطاقة في ذلك المركز. يقوم الشخص المسيطر أو المتوتر بشكل مفرط بسحب طاقة إضافية من الحقل المحيط بمركزه الثالث. عندما لا يتطور وعينا، لا تتطور طاقتنا.

المستوى دون الذري

يبدأ كل هذا على المستوى دون الذري أو الكمي - لذلك دعونا نناقش كيف يحدث ذلك. انظر إلى الشكل 4.6 . إذا أخذت ذرتين لكل منهما نواة خاصة بها ووضعتهما معًا لتشكيل جزيء، فإن تداخل الدائرتين حيث يترابطان هو المكان الذي يتشاركان فيه الضوء والمعلومات. ولأنهما يشاركان المعلومات، فإنهما يشاركان طاقة مماثلة لها تردد معين. ما يربط هاتين الذرتين معًا كجزيء هو مجال غير مرئي للطاقة. وبمجرد أن تتحد هذه الذرات لتكوين جزيء وتبادل المعلومات، فإنها ستمتلك خصائص وسمات فيزيائية مختلفة، مثل كثافة مختلفة، ونقطة غليان مختلفة، ووزن ذري مختلف - على سبيل المثال لا الحصر - مقارنة بما كانت عليه عندما كانت تجلس جنبًا إلى جنب، منفصلة. من المهم أن نلاحظ أن ما يعطي الجزيء خصائصه المحددة بالإضافة إلى الاحتفاظ به في شكل وبنية - في المادة - هو المجال غير المرئي للطاقة المحيطة بالمادة. لا يمكن للجزيئات أن تترابط دون مشاركة المعلومات والطاقة.

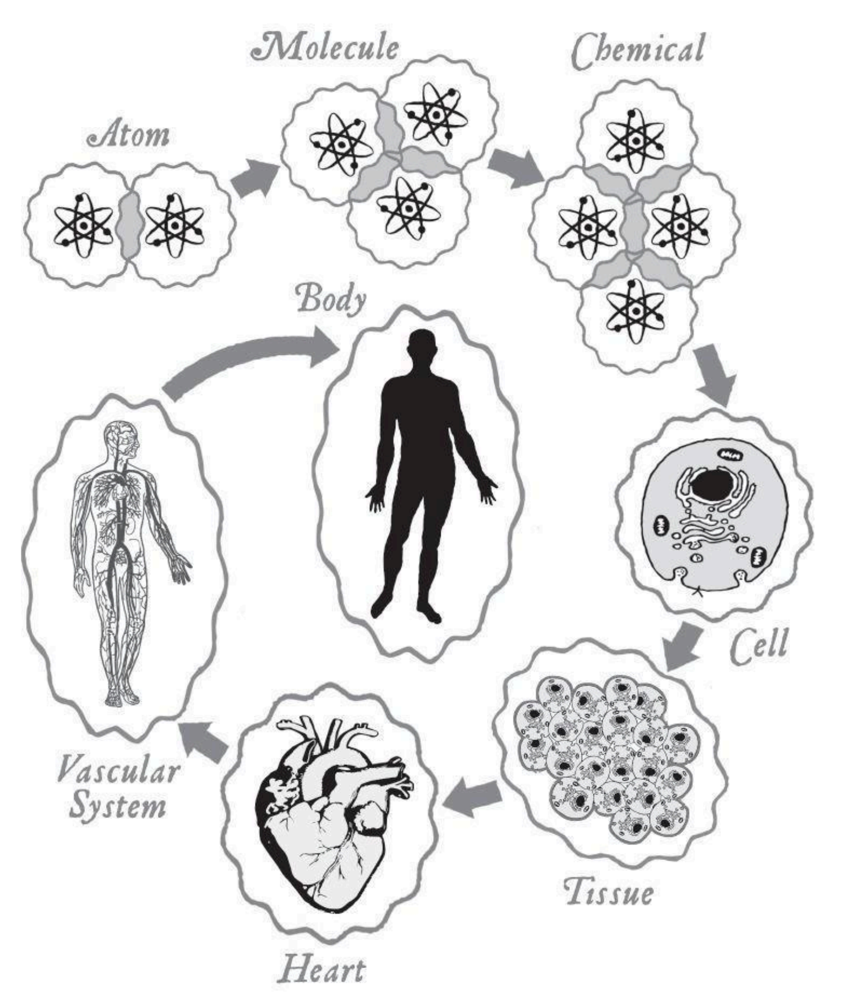


Figure 4.6

عندما تترابط الذرات معًا وتتشارك الطاقة والمعلومات، فإنها تشكل جزيئات. يحتوي الجزيء على مجال ضوئي غير مرئي يحيط به ويتكون من الطاقة والمعلومات التي تمنحه الخصائص الفيزيائية التي تساعدها على البقاء متماسكًة. ومع انضمام المزيد من الذرات إلى هذا الجزيء، تصبح أكثر تعقيدًا وتشكل مادة كيميائية، مع وجود مجال ضوئي غير مرئي يحيط بها وهو الطاقة والمعلومات التي تمنحه الخصائص الفيزيائية التي تساعدها على البقاء متماسكًة.

مع انضمام المزيد من الذرات إلى المادة الكيميائية، تصبح أكثر تعقيدًا ويمكن أن تشكل خلية. الخلية محاطة بمجالها غير المرئي المحدد من الطاقة والمعلومات، مما يعطيها تعليمات للعمل. مجموعة من الخلايا التي تتحد معًا، بدورها، تصبح نسيجًا، مع مجال من الطاقة والمعلومات يسمح للخلايا بالعمل في وئام. تتحد الأنسجة معًا لتصبح عضوًا، مع مجال من الطاقة والمعلومات يسمح للعضو بالعمل بطريقة صحية.

تتحد الأعضاء معًا لتصبح نظامًا، مرة أخرى مع مجال ضوئي غير مرئي محدد يحيط بها، مما يوفر الخصائص الفيزيائية لتعمل ككل. أخيرًا، تتحد الأنظمة معًا لتشكيل جسم. يحتوي مجال الضوء المحيط بالجسم على الطاقة والمعلومات التي تزوده بالخصائص الفيزيائية التي تساعده على البقاء متماسكًا وتعطيه تعليمات للحياة.

إذا أضفت ذرة أخرى، فإنك تشكل جزيءًا مختلفًا آخر له خصائص وخصائص فيزيائية مختلفة وبنية ذرية مختلفة. وإذا واصلت إضافة المزيد والمزيد من الذرات، فإنك تشكل مادة كيميائية، وهناك مجال غير مرئي للطاقة حول تلك المادة الكيميائية التي تربطها ببعضها البعض في شكل فيزيائي، مما يعطي الحياة لتلك المادة الكيميائية. هذه القوى الذرية حقيقية وقابلة للقياس.

إذا أخذت ما يكفي من المواد الكيميائية ووضعتها معًا، فستشكل في النهاية خلية، وتحتوي الخلية أيضًا على مجال طاقة غير مرئي يحيط بها ويعطي الحياة للخلية. تتغذى الخلية في الواقع من ترددات مختلفة من الضوء. ليست الجزيئات والشحنات الموجبة أو السالبة هي التي توجه الخلية للقيام بما تفعله. وفقًا لمجال علم الأحياء الجديد المسمى بيولوجيا المعلومات الكمومية، فإن الفوتونات الحيوية التي ناقشناها سابقًا وأنماط الضوء والتردد التي تنبعث منها الخلية وتستقبلها هي التي تعطي التعليمات. كلما كانت الخلية أكثر صحة، كلما كانت الفوتونات الحيوية التي تنبعث منها أكثر تماسكًا. إذا كنت تتذكر مما تعلمته حتى الآن، فإن التماسك هو تعبير منظم عن التردد. يحدث تبادل المعلومات (عبر الترددات الكهرومغناطيسية للضوء) بين الخلية ومجال الطاقة المحيط بها أسرع من سرعة

الضوء، مما يعني أنه يحدث على المستوى الكمي.[5]

للمتابعة، إذا جمعت مجموعة من الخلايا معًا، فأنت تشكل نسيجًا، وهذا النسيج يحتوي على مجال غير مرئي من التردد المتماسك الموحد والطاقة التي تجعل كل هذه الخلايا الفردية تعمل معًا في وئام، وتعمل كمجتمع. إذا أخذت هذا النسيج وطورته إلى وظيفة أكثر تخصصًا، فإنك تشكل عضوًا، ويحتوي العضو أيضًا على مجال غير مرئي من الطاقة الكهرومغناطيسية.

يتلقى هذا العضو حرفيًا معلومات من مجال الطاقة غير المرئي هذا. في الواقع، ذاكرة العضو موجودة بالفعل في المجال.

الطريقة التي يمكن أن يؤثر بها هذا على مرضى زرع الأعضاء رائعة. ربما يكون المثال الأكثر شهرة هو قصة كلير سيلفيا، التي كتبت كتابًا بعنوان "تغيير القلب" عن تجاربها بعد إجراء عملية زرع القلب والرئة في عام 1988.[6] كل ما عرفته في ذلك الوقت كان

أن أعضائها الجديدة جاءت من متبرع ذكر يبلغ من العمر 18 عامًا توفي في حادث دراجة نارية. بعد عملية الزرع، طورت الراقصة ومصممة الرقصات المحترفة البالغة من العمر 47 عامًا الرغبة الشديدة في تناول قطع الدجاج والبطاطس المقلية والبيرة والفلفل الأخضر وقضبان سنيكرز، ولم يكن

أي منها من الأطعمة التي استمتعت بها من قبل. تغيرت شخصيتها أيضًا - أصبحت أكثر حزماً وثقة. حتى أن ابنتها المراهقة أزعجتها حول تطوير مشية الرجل. عندما تعقبت سيلفيا في النهاية عائلة متبرعها، اكتشفت أن الأطعمة التي كانت تتوق إليها بعد عملية الزرع كانت بالفعل المفضلة لدى الشاب. تم تخزين تلك المعلومات الحيوية في المجال الضوئي للعضو.

تتضمن القصة الأكثر دراماتيكية التي توضح ذلك فتاة تبلغ من العمر 8 سنوات، بعد أن تلقت عملية زرع قلب من فتاة تبلغ من العمر 10 سنوات، بدأت تراودها كوابيس حية حولتعرضها للقتل. [7] كانت المتبرعة قد قُتلت بالفعل، ولم يتم القبض على الجاني. أخذتها والدة المريضة إلى طبيب نفساني وكان مقتنعًا بأن الفتاة كانت تحلم بالأحداث التي وقعت بالفعل. اتصلوا بالشرطة، التي فتحت تحقيقًا باستخدام رواية الفتاة التفصيلية للقتل، بما في ذلك معلومات عن وقت ومكان الجريمة، والسلاح، والخصائص الجسدية للمجرم، والملابس التي كان القاتل يرتديها. تم التعرف على القاتل واعتقاله وإدانته.

لذلك في هذه الحالات، غيرت تلك المعلومات في مجال الطاقة المحيطة بالعضو المزروع تعبير مجال الطاقة للفرد بمجرد أن يكون لدى الشخص عملية زرع - ضوء مختلف ومعلومات مختلفة تختلط مع المجال الموجود مسبقًا لمريض الزرع. يمكن للمتلقي التقاط هذه المعلومات كذاكرة في هذا المجال، وتؤثر على عقله وجسمه. الطاقة، التي تحتوي على معلومات محددة، تؤثر على المادة.

ثم عندما تجمع الأعضاء معًا، فإنك تشكل نظامًا - مثل الجهاز العضلي الهيكلي والقلب والأوعية الدموية والجهاز الهضمي والتناسلي، الغدد الصماء، اللمفاوية، العصبية، وأجهزة المناعة، على سبيل المثال لا الحصر. تعمل هذه الأنظمة عن طريق استخلاص المعلومات من المجال غير المرئي للطاقة والوعي الذي يحيط بها. وعندما تضع جميع الأنظمة معًا، فإنك تشكل جسمًا يحتوي أيضًا على مجال غير مرئي من الطاقة الكهرومغناطيسية المحيطة به، وهذا المجال الكهرومغناطيسي الحيوي للضوء هو ما نحن عليه حقًا.

الآن نعود إلى هرمونات التوتر. كما ذكرت سابقًا، عندما تكون في وضع البقاء على قيد الحياة وأنت تستمد الكثير من هذا المجال غير المرئي من الطاقة لتحويله إلى كيمياء في جسمك المادي

- سواء كنت تعاني من الإفراط في ممارسة الجنس أو الإفراط في تناول الطعام أو التوتر أو في الجميع وقت واحد

- هذا المجال النشط حول جسمك يتناقص. هذا يعني أنه لا توجد طاقة أو ضوء كافٍ يحيط بالجسم لإعطاء التعليمات المناسبة للتوازن والنمو والإصلاح. عندما يحدث ذلك، فإن هذه المراكز الفردية لم تعد تتلقى أو تعالج أو تعبر عن الطاقة، ولم تعد تنتج عقلاً عصبيًا سليمًا لإرسال الإشارات اللازمة إلى الأجزاء المرتبطة من الجسم حيث تتغذى هذه المراكز. نظرًا لأن هذه الطاقة ذات النية الواعية التي تتحرك عبر الأنسجة العصبية أو تنشيطها تخلق العقل، فإن مراكز الطاقة تتضاءل في تعبير العقول لتنظيم الخلايا والأنسجة والأعضاء وأنظمة الجسم لأنه لا توجد طاقة تتحرك من خلالها. يبدأ الجسم في العمل مثل قطعة من المادة دون الطاقة المتماسكة المناسبة للضوء والمعلومات. تصبح هذه الأدمغة الصغيرة غير متماسكة تمامًا كما يصبح دماغنا غير متماسك.

بالإضافة إلى ذلك، عندما يكون الدماغ غير متماسك ومجزأ بسبب هرمونات التوتر، فإن هذا الدماغ غير المتماسك يرسل رسالة غير متماسكة للغاية - مثل تشويش الراديو - إلى كل من الضفائر العصبية للخلايا العصبية التي لها علاقة بالتواصل مع الجسم. وعندما تتلقى هذه الأدمغة الصغيرة رسائل غير متماسكة، فإنها ترسل رسالة غير متماسكة من خلال الأعضاء والأنسجة والخلايا في كل منطقة في الجسم مرتبطة بكل مركز من هذه المراكز. ويؤثر هذا بدوره على التعبير الهرموني والتوصيل العصبي المتجه إلى مختلف الأعضاء والأنسجة والخلايا في الجسم، ويبدأ هذا الخلل في خلق المرض أو الخلل. والنتيجة هي أنه عندما تصبح هذه الأدمغة الفردية غير متماسكة، تصبح كل منطقة مقابلة من الجسم غير متماسكة. وعندما لا تعمل بشكل جيد، لا نعمل بشكل جيد.

زيادة الطاقة

في تأمل نعمة مراكز الطاقة، عندما تتعلم كيفية إراحة انتباهك في كل من هذه المراكز وتصبح على دراية بالمساحة المحيطة بها، فإنك تخلق تماسكًا في كل من هذه الأدمغة الصغيرة بنفس الطريقة التي تخلق بها تماسكًا في الدماغ الكبير بين أذنيك. وعندما تعترف بالجسيم (المادة) من خلال تركيز انتباهك على منطقة العجان (للمركز الأول)، أو في المساحة خلف سرة بطنك (للمركز الثاني)، أو في حفرة أمعائك (للمركز الثالث)، أو في وسط صدرك (للمركز الرابع)، وهكذا، فأنت تثبت انتباهك في هذا المركز. والمكان الذي تضع فيه انتباهك هو المكان الذي تضع فيه طاقتك.

بعد ذلك، ستنتقل إلى وضع انتباهك في - أو فتح تركيزك على - المساحة المحيطة بكل مركز من تلك المراكز - لضبط الطاقة خارج هذا المركز. وأثناء قيامك بذلك، من المهم للغاية أن تنتقل إلى حالة من المشاعر المرتفعة، مثل الحب أو الامتنان أو الفرح. كما تعلم من الفصول السابقة، هذا مهم لأن العاطفة المرتفعة هي الطاقة، وكلما تمكنت من الحفاظ على هذا التركيز المفتوح من حالة من العاطفة المرتفعة، كلما بنيت مجالًا متماسكًا للغاية بتردد عالٍ جدًا حول هذا المركز في جسمك.

بمجرد بناء هذا المجال المتماسك حول المركز، يكون لهذا المركز طاقة متماسكة مع التعليمات الصحيحة التي يمكن الاستفادة منها. ستستمد الذرات والجزيئات والمواد الكيميائية التي تشكل الخلايا التي تخلق الأنسجة التي تشكل أعضاء وأجهزة الجسم من مجال جديد من الضوء والمعلومات وطاقة أكثر تماسكًا تحمل رسالة أكثر عمدًا، وتعطي تعليمات جديدة لكل مركز من مراكز الجسم. سيبدأ الجسم بعد ذلك في الاستجابة لعقل جديد. عندما تستسلم وتنتقل إلى اللحظة الحالية، وتدرك أن المكان الذي تضع فيه انتباهك هو المكان الذي تضع فيه طاقتك، يمكنك بناء مجال جديد من الضوء والمعلومات ورفع تردد الإشارة. وهذا الفكر المتعمد يوجه الطاقة من خلال كل مركز لإنتاج عقل جديد في هذا الدماغ الفردي. نظرًا لأن كل مركز يستمد من مجال جديد من التردد والمعلومات، فإن الجسم يتحرك مرة أخرى نحو التوازن أو الاستتباب. وفي هذه الحالة الجديدة، تصبح المزيد من الطاقة والمادة أقل، والمزيد من الموجة والجسيمات أقل. كلما زاد ارتفاع العاطفة، كلما زادت الطاقة التي تخلقها وكلما كان التحول أكثر دراماتيكية.

من ناحية أخرى، إذا بقيت عالقًا في مشاعر البقاء على قيد الحياة المتمثلة في القلق والخوف والتوتر والإحباط والغضب وعدم الثقة وما إلى ذلك، فليس لديك هذه الطاقة وهذه المعلومات وهذا

الضوء حول جسمك. مع تباطؤ التردد والضوء والطاقة وتصبح أقل تماسكًا في كل مركز، تصبح أكثر مادة وأقل طاقة حتى يبدأ جسمك في الإصابة بالأمراض. هذه هي النقطة في القيام بهذا التأمل: تسريع التردد حتى يجر التردد الأقل غير المنظم إلى التماسك والنظام، مما يرفع تردد المادة أو يجر المادة إلى عقل جديد أكثر تماسكًا.

ولكن تذكر، لا يمكنك فعل هذا بالقوة. لا يمكنك فقط إرادته أو إجباره على الحدوث. لا يمكنك القيام بذلك عن طريق المحاولة، ولا يمكنك القيام بذلك عن طريق الأمل، ولا يمكنك القيام بذلك عن طريق التمني، لأنك لا تستطيع القيام بذلك بعقلك الواعي. عليك أن تدخل في عقلك الباطن، لأن هذا هو المكان الذي يوجد فيه نظام التشغيل - الجهاز العصبي اللاإرادي الذي يعمل ويتحكم في جميع هذه المراكز.

عليك الخروج من نمط الموجة الدماغية بيتا، لأن بيتا تبقيك في عقلك الواعي، مفصولًا عن اللاوعي أو الجهاز العصبي اللاإرادي الذي يدير العرض بالفعل. كلما تعمقت في التأمل - من موجات الدماغ بيتا إلى موجات الدماغ ألفا ثم حتى إلى موجات الدماغ ثيتا (حالة نصف اليقظة ونصف النوم للتأمل الأعمق)- كلما كان ترددك أبطأ وكلما زاد وصولك إلى نظام التشغيل. لذا في تأمل مباركة مراكز الطاقة، مهمتك هي إبطاء موجات دماغك والجمع بين العاطفة المرتفعة مع نية مباركة كل مركز طاقة من أجل أعظم خير - حبهم في الحياة

- ثم استسلم واسمح لجهازك العصبي اللاإرادي بالسيطرة، لأنه يعرف بالفعل كيفية القيام بذلك دون أي مساعدة من عقلك الواعي. أنت لا تفكر، أنت لا تتخيل، وأنت لا تحلل. أنت تفعل شيئًا قد يبدو في البداية أكثر صعوبة: أنت تزرع بذرة من المعلومات وتتركها، مما يسمح لها بأخذ التعليمات والطاقة واستخدامها لخلق المزيد من التوازن والنظام في جسمك.

لقد قمنا بالفعل بقياس مدى فعالية قدرة طلابنا على استخدام هذا التأمل لزيادة الطاقة في كل مركز من مراكز الطاقة الخاصة بهم وتحقيق التوازن بين المراكز. للقيام بذلك، نستخدم جهاز تصور تفريغ الغاز الذي قرأت عنه في فصل سابق لأخذ قياسات مجالات طاقة المشاركين قبل وبعد تأمل نعمة مراكز الطاقة. تستخدم تقنية GDV كاميرا متخصصة لالتقاط صور لإصبع الشخص بينما يتم تطبيق تيار كهربائي ضعيف (وغير مؤلم تمامًا) على طرف الإصبع لمدة تقل عن جزء من الثانية. يستجيب الجسم للتيار عن طريق تفريغ سحابة إلكترونية تتكون من الفوتونات. في حين أن التفريغ غير مرئي للعين المجردة، يمكن لكاميرا جهاز GDV التقاطه وترجمته إلى ملف كمبيوتر رقمي. ثم يستخدم برنامج يسمى Bio - Well البيانات لإنشاء صورة مثل تلك التي تراها في الرسم 4 في قائمة الألوان.

توضح الرسومات 4A–4D مدى توازن (أو عدم توازن) مراكز الطاقة الخاصة بالشخص، قبل وبعد التأمل. يستخدم برنامج Bio - Well نفس بيانات GDV لتقدير تردد كل مركز طاقة ومقارنته بالقاعدة. ستظهر مراكز الطاقة المتوازنة في محاذاة مثالية، في حين أن المراكز غير المتوازنة ستصنع نمطًا خارج المركز. يوضح حجم الدائرة التي تمثل كل مركز طاقة ما إذا كانت طاقته أقل من أو تساوي أو أكبر من المتوسط، وبأي مقدار. يوضح الجانب الأيسر لكل مثال في الرسم البياني رقم 4 قياسات مراكز الطاقة الخاصة بالشخص والتي تم أخذها قبل بدء ورشة العمل الخاصة بنا، بينما يوضح الجانب الأيمن القياسات التي تم أخذها بعد بضعة أيام.

الآن انظر إلى الرسومات 5D -5A. يوضح الجانب الأيسر من هذا الشكل قياس مجال الطاقة حول جسم كل طالب بالكامل قبل بدء الحدث، بينما يوضح الجانب الأيمن قياس المجال حول الجسم بأكمله بعد ذلك.

لقد استخدمنا أيضًا جهاز GDV لقياس كيف يعزز هذا التأمل (بالإضافة إلى أي من التأملات الأخرى في هذا الكتاب) مجال الطاقة المحيط بالجسم بأكمله. كما ستقرأ قريبًا في التعليمات، في بداية التأمل، أطلب منك مرارًا وتكرارًا أن تركز انتباهك ليس فقط على أجزاء مختلفة من جسمك، ولكن أيضًا على المساحة المحيطة بتلك الأجزاء من جسمك - ثم، في نهاية التأمل، على المساحة المحيطة بجسمك بالكامل. كما تعلمت، فإن المكان الذي تضع فيه انتباهك هو المكان الذي تضع فيه طاقتك، لذلك إذا كنت تضع تركيزك على هذه المساحة، فمن الطبيعي أن تذهب طاقتك إلى هناك. عند القيام بذلك، فأنت تستخدم انتباهك ووعيك وطاقتك لبناء وتعزيز مجال الضوء والمعلومات المحيطة بجسمك. وهذا بدوره يخلق النظام والتركيب بدلاً من الفوضى والإنتروبية. أنت الآن أكثر تماسكًا وأقل مادة - ولديك مجالك المحسن من الضوء والمعلومات التي يمكنك الاستفادة منها للخلق.

نعمة تأمل مراكز الطاقة

أصبح هذا التأمل أحد أكثر التأملات شعبية بين طلابنا وخلق عددًا مثيرًا للإعجاب من النتائج الخارقة للطبيعة. كما فعلت في الفصل السابق، سأعطيك بعض التعليمات الأساسية بحيث إذا اخترت القيام بالتأمل بنفسك، فستعرف كيفية المتابعة.

ابدأ بوضع انتباهك في مركز الطاقة الأول، ثم انتقل إلى فتح انتباهك على المساحة المحيطة بهذا المركز. بمجرد أن تتمكن من استشعار هذه المساحة حول مركز الطاقة، بارك هذا المركز من أجل الخير الأعظم، ثم تواصل مع العواطف المرتفعة - مثل الحب أو الامتنان أو الفرح - لرفع تردد هذا المركز وأيضًا إنشاء مجال متماسك للطاقة.

افعل هذا لكل مركز من مراكز الطاقة السبعة في الجسم، وعندما تصل إلى المركز الثامن، وهو مكان على بعد حوالي 16 بوصة فوق رأسك، بارك هذا المركز بالامتنان أو التقدير أو الشكر، لأن الامتنان هو الحالة النهائية للتلقي. سيبدأ هذا المركز بعد ذلك في فتح الباب أمام معلومات عميقة من المجال الكمي.

الآن افتح تركيزك وركز انتباهك على الطاقة الكهرومغناطيسية المحيطة بجسمك بالكامل، وبناء مجال جديد للطاقة. عندما يستمد جسمك من مجال جديد من الطاقة الكهرومغناطيسية، تصبح أكثر إضاءة، وأكثر طاقة، وأقل مادة - وترفع تردد جسمك.

تذكر: إذا كنت ستخلق الغير محدود، عليك أن تشعر بأنك غير محدود. إذا كنت ستشفي بطريقة رائعة، عليك أن تشعر بالروعة. استفد من المشاعر المرتفعة وحافظ عليها طوال فترة التأمل.

بمجرد أن تبارك كل مركز من مراكز الطاقة، استلق لمدة 15 دقيقة على الأقل. استرخ، واستسلم، واترك نظامك العصبي اللاإرادي يأخذ الأوامر ويدمج كل هذه المعلومات في جسمك.



الفصل الخامس

إعادة تأهيل الجسم لعقل جديد

في هذا الفصل، سنناقش كيفية القيام بتقنية التنفس التي نستخدمها قبل أن نبدأ العديد من تأملاتنا. سأشرح ذلك بالتفصيل هنا لأن فهم كيفية عمل هذا أمر حيوي لقدرتك على تغيير طاقتك حقًا وتحرير جسمك من الماضي. كما سترى، فإن الاستخدام السليم للتنفس هو أحد مفاتيح أن تصبح خارقًا للطبيعة. للحصول على جميع فوائد هذه التقنية، فإن معرفتك بما ستفعله ولماذا ستفعله ستكون بمثابة الأساس للتجربة وبالتالي ستجعل كيفية القيام بذلك أسهل بالنسبة لك - ناهيك عن جعل التقنية أكثر فعالية. بمجرد أن تفهم فسيولوجيا كيفية عمل هذا التنفس على وجه الخصوص، سوف تكون قادرًا على تحديد معنى للنشاط، ووضع المزيد من النية وراءه، والقيام بذلك بشكل صحيح، وتجربة جميع فوائد استخدام التنفس لسحب العقل من الجسم ثم إعادة تأهيل جسمك إلى عقل جديد.

قبل أن نبدأ، أريد مراجعة حلقة التفكير والشعور التي ناقشناها في الفصل الثاني لأن المفاهيم أساسية للتأمل في هذا الفصل. كما تتذكر، تسبب الأفكار تفاعلات كيميائية حيوية في دماغك تطلق إشارات كيميائية، وهذه الإشارات الكيميائية تجعل الجسم يشعر بالطريقة التي كنت تفكر بها بالضبط. وتؤدي هذه المشاعر بعد ذلك إلى توليد المزيد من الأفكار التي تجعلك تشعر بنفس الطريقة التي كنت تفكر بها للتو. لذا فإن أفكارك تقود مشاعرك، ومشاعرك تقود أفكارك، وفي النهاية تقوم هذه الحلقة بتوصيل دماغك إلى نفس الأنماط، التي تجعل جسمك في الماضي. ولأن العواطف هي سجل للتجارب السابقة، إذا لم تتمكن من التفكير بشكل أكبر مما تشعر به، فإن حلقة الشعور بالتفكير هذه تبقيك راسخًا في ماضيك وتخلق حالة دائمة من الوجود. هكذا يصبح الجسد عقلاً، أو مع مرور الوقت، كيف تديرك أفكارك وتملكك مشاعرك.

لذلك بمجرد أن يصبح جسمك هو عقل تلك العاطفة، يصبح جسمك حرفيًا في الماضي. وبما أن جسمك هو عقلك اللاواعي، فهو موضوعي للغاية لدرجة أنه لا يعرف الفرق بين التجربة في حياتك

التي تخلق العاطفة والعاطفة التي تخلقها بالفكر وحده. بمجرد الوقوع في حلقة التفكير والشعور هذه، يعتقد الجسم أنه يعيش في نفس التجربة السابقة على مدار 24 ساعة في اليوم، و7 أيام في الأسبوع، و365 يومًا في السنة. يعتقد الجسم أنه في نفس التجربة الماضية لأنه بالنسبة للجسم، فإن العاطفة هي حرفيا التجربة.

لنفترض أنك مررت ببعض التجارب الصعبة في حياتك والتي تركت أثراً عاطفياً عليك، ولم تتغلب أبداً على الخوف والمرارة والإحباط والاستياء الذي أحدثته تلك التجارب. لذلك، في كل مرة تحصل فيها على تجربة في بيئتك الخارجية تشبه إلى حد ما ما حدث سابقًا، فإن التجربة تثيرك وتشعر بنفس المشاعر التي شعرت بها في وقت الحدث الأول. بمجرد أن تشعر بنفس المشاعر التي شعرت بها قبل 30 عامًا عندما وقع الحدث في البداية، فمن الممكن تمامًا أن تتصرف بنفس الطريقة التي تصرفت بها في ذلك الوقت لأن هذه المشاعر تقود أفكارك وسلوكياتك الواعية أو اللاواعية. الآن أصبحت هذه المشاعر مألوفة لك لدرجة أنك تعتقد أن هذا هو أنت.

بحلول الوقت الذي تكون فيه في منتصف الثلاثينيات من العمر، إذا واصلت التفكير والتصرف والشعور بنفس الطريقة دون تغيير أي شيء عن نفسك، فإن غالبية من أنت تصبح مجموعة محفوظة من الأفكار التلقائية، وردود الفعل العاطفية الانعكاسية، والعادات والسلوكيات اللاواعية، والمعتقدات والتصورات اللاواعية، والمواقف الروتينية المألوفة. في الواقع، 95 بالمائة من هويتنا كبالغين روتينية جدًا من خلال التكرار لدرجة أن الجسم قد تم برمجته ليكون العقل، والجسم، وليس العقل الواعي، هو الذي يدير العرض.[1] وهذا يعني أن حوالي 5 في المائة فقط مما نحن عليه واعي وأن 95 في المائة المتبقية هي برنامج العقل الجسدي اللاواعي. لذلك من أجل خلق شيء مختلف بشكل كبير في حياتنا، يجب أن نجد طريقة لسحب العقل من الجسم وتغيير حالتنا من الوجود، وهو بالضبط ما تم تصميم التأمل الذي سأعلمك إياه في نهاية هذا الفصل للقيام به.

كيف يتم تخزين الطاقة في الجسم

الآن دعونا نلقي نظرة على كيفية عمل حلقة التفكير والشعور فيما يتعلق بمراكز الطاقة في الجسم - وخاصة المراكز الثلاثة الأولى، مراكز وضعية البقاء على قيد الحياة، حيث تتسبب معظم المشاكل. ذلك لأن أفكار ومشاعر معظم الناس تنشط مراكز الطاقة هذه. كما تتذكر من الفصل السابق، فإن لكل مركز من مراكز الطاقة في الجسم طاقته الفردية ومعلوماته وغدده وهرموناته وكيمياءه ودوائره العصبية - ودماغه المصغر أو عقله الفردي (أو، حقًا، لكل منها عقله الخاص). تصبح هذه الأدمغة الصغيرة مبرمجة في الجسم للعمل دون وعي من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي. وبهذه الطريقة، يكون لكل مركز طاقته الخاصة ومستوى وعيه المقابل، ويرتبط كل منهما بمشاعر محددة تتوافق مع هذا المركز.

لنفترض أنك تعتقد أن فكرة، مثل رئيسي في العمل غير عادلة. الشكل

5.1 يصور كيف يؤدي التفكير في هذا الفكر إلى تشغيل شبكة عصبية في عقلك. ثم لديك فكرة أخرى، أنا أتقاضى أجرًامنخفضًا، وتقوم بتشغيل شبكة عصبية ثانية. ثم تفكر، أنا منهك، والآن أنت

خارج إلى السباقات. نظرًا لأن العقل هو الدماغ في العمل، إذا واصلت التفكير في المزيد من الأفكار على نفس المنوال وقمت بتنشيط ما يكفي من شبكات الخلايا العصبية التي تطلق جنبًا إلى جنب - في تسلسل ونمط ومزيج معين - فأنت تنتج مستوى من العقل، مما يخلق بعد ذلك تمثيلًا داخليًا أو صورة لنفسك في الفص الجبهي للدماغ. هذا هو المكان الذي يمكنك فيه جعل أفكارك الداخلية أكثر واقعية من بيئتك الخارجية. في هذه الحالة، ترى نفسك كشخص غاضب. إذا قبلت وآمنت واستسلمت لتلك الفكرة أو ذلك المفهوم أو تلك الصورة دون أي تحليل، فإن النواقل العصبية - الرسل الكيميائية التي ترسل المعلومات بين الخلايا العصبية في دماغك والتي تنتج هذا المستوى من العقل - تبدأ في التأثير على النواقل العصبية، وهي رسل كيميائية ينشئها الجهاز العصبي اللاإرادي داخل الدماغ الحوفي. فكر في الببتيدات العصبية كجزيئات من العاطفة. تشير تلك الببتيدات العصبية إلى المراكز الهرمونية، وفي هذه الحالة تقوم بتشغيل الغدد الكظرية في مركز الطاقة الثالث. عندما تطلق الغدد الكظرية هرموناتها، تشعر بالإرهاق الشديد. وتبث توقيع طاقة محدد من خلال مركز الطاقة الثالث الذي يحمل في الواقع الرسالة التالية: "أرسل لي سببًا آخر لأشعر بالطريقة التي أشعر بها بالفعل - أرسل لي سببًا آخر لأشعر بالغضب". عندما يتم تنشيط هذا المركز، فإنه ينتج ترددًا محددًا يحمل رسالة معينة.

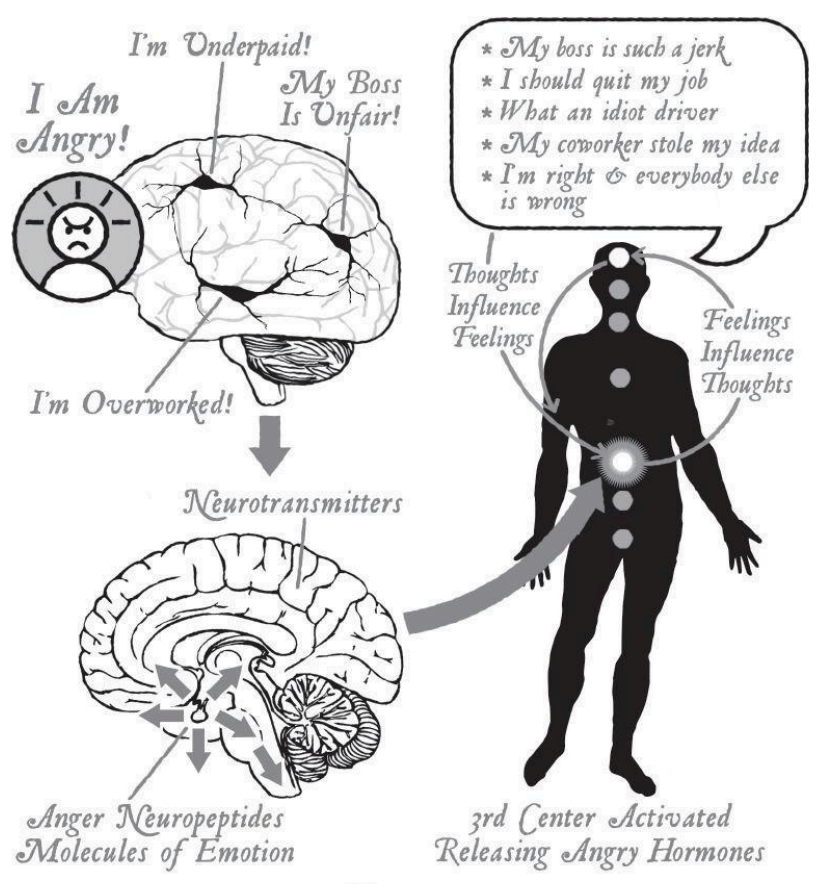


Figure 5.1

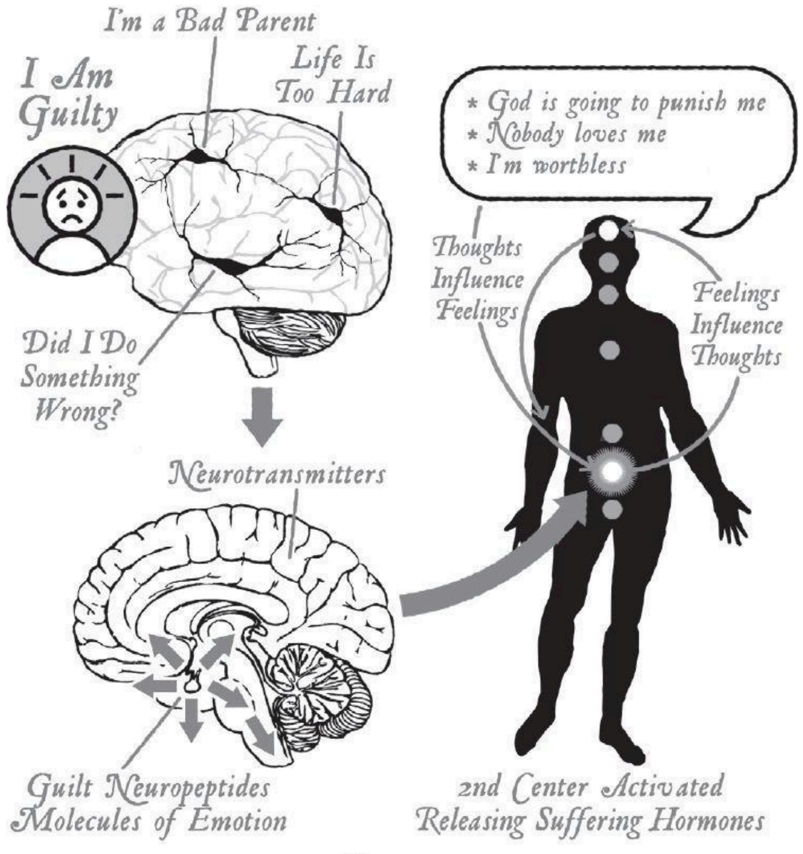
يوضح هذا الرسم كيف نخزن الطاقة في شكل عواطف في مركزنا الثالث نتيجة للوقوع في حلقة تفكير وشعور محددة.

يراقب دماغك حالتك الكيميائية، وفي اللحظة التي تشعر فيها بالغضب، سيفكر في أفكار أكثر توافقاً مع ما تشعر به. رئيسي أحمق*!* يجب أن أستقيل من عملي. يا له من سائق أحمق*!* سرق زميلي في العمل فكرتي*!* أنا على حق والجميع مخطئون. إنه يشغل ويوصل دوائر مماثلة بنفس الطريقة مرارًا وتكرارًا، وإذا قمت بتشغيل عدد كافٍ من هذه الدوائر، فإنك تستمر في إنتاج نفس المستوى من العقل. هذا يعيد تأكيد هويتك مع نفس الصورة في دماغك الأمامي. ثم يخلق الدماغ الحوفي المزيد من نفس الببتيدات العصبية، والتي تشير بعد ذلك إلى نفس الهرمونات من مركز الطاقة الثالث، وتبدأ في الشعور بمزيد من الغضب والإحباط - مما يؤثر عليك بعد ذلك للتفكير أكثر في نفس الأفكار المقابلة. يمكن أن تستمر الدورة لعقود، سواء كان ما تفكر فيه مبررًا أم لا، ثم يؤدي تكرار تلك الدورة إلى ربط الدماغ بنمط معين (في هذه الحالة نمط الغضب) وتكييف الجسم عاطفيًا بشكل متكرر في الماضي.

يصبح الجسم عقل الغضب، لذلك لم يعد الغضب في العقل الموجود في عقلك (5 في المائة من أفكارك الواعية) ولكن بدلاً من ذلك تصبح عاطفة الغضب مخزنة كطاقة في العقل الجسدي، 95 في المائة من عقلك اللاواعي. لأنه أمر لا شعوري، فأنت لا تدرك أنك تفعل هذا، ولكن هذا هو بالضبط ما يحدث. لذلك كل تلك العاطفة، التي تم إنشاؤها في الأصل من الفكر (لأن جميع الأفكار لها طاقة مقابلة)، تصبح مخزنة كطاقة في الجسم، عالقة في المركز الثالث، الضفيرة الشمسية.

تنتج هذه الطاقة المخزنة تأثيرًا بيولوجيًا مقابلًا - في هذه الحالة، يمكن أن يكون التعب الكظري، أو مشاكل في الجهاز الهضمي، أو مشاكل في الكلى، أو ضعف الجهاز المناعي - ناهيك عن الآثار النفسية الأخرى مثل المزاج القصير، أو نفاد الصبر، أو الإحباط، أو عدم التسامح. على مر السنين، تستمر في إنتاج نفس الأفكار التي تستمر في الإشارة إلى نفس المشاعر وتستمر في ربط دماغك بهذا النمط المحدود للغاية - وبنفس الطريقة تستمر في تجديد الجسم ليصبح عقل الغضب. وبالتالي يتم تخزين كمية هائلة من طاقتك الإبداعية في مركز الطاقة الثالث للجسم مثل الغضب أو المرارة أو الإحباط أو التعصب أو نفاد الصبر أو السيطرة أو الكراهية.

ماذا لو، بدلاً من الشعور بالغضب، بدأت تراودك أفكار تجعلك تشعر بالضحية أو الذنب؟ الحياة صعبة للغاية*!* أَنا أب سيئ. ما كان يجب أن أكون وقحًا للغاية. هل فعلتُ أي شيء خاطئ؟إذا ألقيت نظرة على الشكل 5.2،سترى أن الشيء نفسه يحدث: التفكير في هذه الأفكار يؤدي إلى تشغيل شبكة مختلفة من الخلايا العصبية في عقلك. إذا أطلقت ما يكفي من هذه الشبكات، فأنت تنتج مستوى مختلفًا من العقل، ويخلق الدماغ الصورة الداخلية لنفسك التي تؤكد هويتك (في هذه الحالة، كشخص مذنب). تبدأ في التفكير، الله سيعاقبني. لا أحد يحبني. أنا لا قيمة لي. بمجرد أن تقبل وتؤمن وتستسلم لهذه الأفكار المذنبة دون أي تحليل، فإن النواقل العصبية التي تنشط الشبكات العصبية في دماغك تؤثر على مزيج مختلف من الببتيدات العصبية هذه المرة (الببتيدات العصبية التي تساوي تلك الأفكار حول الشعور بالذنب) ثم تشير تلك الببتيدات العصبية إلى مركز هرموني مختلف - في هذه الحالة، المركز الثاني. وبمرور الوقت، عندما تعيد إنشاء نفس حلقة التفكير والشعور والشعور والتفكير، ستبدأ في تخزين طاقتك في الجسم في المركز الثاني. يبدأ هذا في إنتاج تأثير بيولوجي: نظرًا لأنك تشعر بالذنب في أمعائك، فقد تبدأ في الشعور بالغثيان أو المرض، أو قد تواجه ألمًا في هذه المنطقة من جسمك - إلى جانب عواطف مثل المعاناة أو التعاسة أو حتى الحزن.



يوضح هذا الرسم كيف نخزن الطاقة في شكل عواطف في مركزنا الثاني نتيجة للوقوع في حلقة تفكير وشعور مختلفة.

إذا استمر شعورك بالذنب مع مرور الوقت، فإنك تفكر في المزيد من الأفكار المذنبة التي تحفز وترسل المزيد من الخلايا العصبية التي ترسل إشارات إلى المزيد من الببتيدات العصبية التي تسبب إطلاق المزيد من الهرمونات في المركز الثاني. عندما يحدث هذا، تستمر في تكييف الجسم ليصبح عقل الشعور بالذنب والمعاناة، لذلك تخزن المزيد والمزيد من الطاقة كعاطفة في المركز الثاني. تستمر أيضًا في بث توقيع نشط محدد يحمل معلومات محددة من خلال مركز الطاقة الثاني في مجال طاقة جسمك.

لذلك لنفترض الآن أن لديك مجموعة مختلفة تمامًا من الأفكار. ماذا يحدث إذا كان لديك تخيلات جنسية عن شخص ما؟ أنت الآن تقوم بتشغيل شبكة مختلفة من الخلايا العصبية في عقلك وأنت تنتج مستوى مختلف من العقل. كما حدث من قبل، إذا حصلت على ما يكفي من تلك الشبكات التي تعمل وتتصل ببعضها البعض، فسوف تحصل على تمثيل داخلي مختلف في الفص الجبهي من دماغك.

وبمجرد أن تصبح الفكرة أو الصورة التي تهتم بها أكثر واقعية من عالمك الخارجي، في تلك اللحظة تصبح الفكرة حرفيًا هي التجربة والمنتج النهائي لتلك التجربة هو الشعور المقابل.

ونتيجة لذلك، يتم تشغيل جسمك. يتم تنشيط هذا المركز الآن بطاقة محددة تحمل رسالة أو نية محددة، والتي تقوم بعد ذلك بتشغيل الضفيرة الفردية للخلايا العصبية في هذا المركز لإنتاج عقل معين، والذي يشير بعد ذلك إلى الجينات في الغدد المقابلة لجعل المواد الكيميائية والهرمونات مساوية لتلك الأفكار. أنت الآن مقتنع بأنك الفحل أو المرأة الجذابة في هذا الكون. وإذا قبلت وآمنت واستسلمت لتلك الفكرة أو الصورة عن نفسك دون أي تحليل، فستبدأ تلك النواقل العصبية في الدماغ في التأثير على مزيج مختلف من الببتيدات العصبية في الدماغ الحوفي. سترسل إشارات للهرمونات في مركز الطاقة الأول، وتبرمج الجهاز العصبي اللاإرادي لإعداد هذا المركز لتنشيطه. أعتقد أنك على دراية تامة بالتأثيرات البيولوجية التي تحدث بعد ذلك.

ستجعلك ردود الفعل البيولوجية هذه تستمر في الشعور بطريقة معينة، وستفكر في أفكار أكثر توافقاً مع هذا الشعور. والآن أنت تخزن الطاقة في المركز الأول، وتبث توقيعًا اهتزازيًا يحمل رسالة محددة من هذا المركز إلى مجال الطاقة في جسمك. يراقب دماغك كيف تشعر، وستولد المزيد من الأفكار المقابلة - وتستمر الدورة. هذه هي الطريقة التي يستجيب بها الجسم للعقل ويصبح في نهاية المطاف العقل.

حتى الآن أنت تفهم كيف تهيئ أفكارك جسمك ليصبح عقلًا لأي عاطفة تواجهها وكيف، عندما يحدث ذلك، تخزن المزيد من الطاقة في مركز الطاقة المقابل لتلك العاطفة. المركز الذي يتم فيه تخزين غالبية هذه الطاقة هو المركز المرتبط بالعواطف التي واجهتها مرارًا وتكرارًا.

إذا كنت شهوانيًا بشكل مفرط أو مفرطًا في الجنس أو مشغولًا بشكل مفرط بالرغبة في أن ينظر إليك الآخرون على أنك مرغوب فيه جنسيًا، فإن طاقتك عالقة في مركزك الأول. إذا واجهت فرطًا في الشعور بالذنب والحزن والخوف والاكتئاب والعار وعدم الجدارة وتدني احترام الذات، والمعاناة والألم، ستصبح طاقتك عالقة في مركزك الثاني. وإذا كانت لديك مشاكل مع الغضب أو العدوان أو الإحباط أو قضايا التحكم أو الحكم أو الأهمية الذاتية، فإن طاقتك عالقة في مركزك الثالث. (نأمل أن تكون قد انتهيت الآن من تأمل نعمة مراكز الطاقة وبدأت في تجربة كيف يمكن للطاقة في كل مركز من مراكزك أن تتطور من مركز إلى آخر، مما يزيد من تواترها أثناء تحركها للأعلى.)

بمرور الوقت، يصبح الجسم هو عقل تلك العاطفة، وبمجرد تخزين تلك الطاقة كعاطفة (أو بشكل أكثر دقة، بمجرد أن تصبح محاصرة) في واحد أو أكثر من مراكز الطاقة المنخفضة تلك، يصبح الجسم حرفيًا في الماضي. هذا يعني أنه لم يعد لديك طاقة متاحة لخلق مصير جديد. عندما يحدث ذلك، يصبح جسمك أكثر أهمية وأقل طاقة لأنه كما قرأت، فإن المراكز الثلاثة الأولى (التي تعتمد على مشاعر البقاء على قيد الحياة) تقلص المجال الحيوي للطاقة المحيط بجسمك.

لنكون واضحين، أنا لا أقول أنه لا يجب عليك أبدًا ممارسة الجنس أو الاستمتاع بالطعام أو حتى الشعور بالتوتر. ما أقوله هو أنه عندما تكون غير متوازن، فذلك لأن هذه المراكز الثلاثة الأولى غير متوازنة. وتخيل إذا أصبحت جميع مراكز البقاء على قيد الحياة الثلاثة هذه مفرطة في التحفيز دفعة واحدة - يمكنك بسهولة أن ترى كيف ستنخفض طاقة جسمك بمرور الوقت. عندما يحدث ذلك، لا

يوجد الكثير من الطاقة المتاحة للنمو أو الإصلاح أو الشفاء أو الخلق أو حتى العودة إلى التوازن.

وبنفس الطريقة، قد ينسحب العديد من الأشخاص الذين يشعرون بعدم التوازن من حياتهم ويحدون من كمية الطعام الذي يتناولونه. من خلال هضم كمية أقل من الطعام، يتمتع جسمهم بمزيد من الطاقة لموازنة نفسه. قد يمتنعون أيضًا عن الجماع لفترة من الوقت للسماح للجسم باستعادة نفسه. خلال تراجعهم، سوف يزيلون أنفسهم أيضًا من التحفيز المستمر الذي يتلقونه عادة من بيئتهم، بما في ذلك أصدقائهم وأطفالهم وزملائهم في العمل والمواعيد والجداول الزمنية والوظيفة وأجهزة الكمبيوتر والمنازل والهواتف المحمولة. هذا يساعد الجسم على الابتعاد عن التفاعل (بوعي أو دون وعي) مع كل تلك العناصر المألوفة في عالمهم الخارجي التي يربطونها بالأفكار والذكريات العاطفية من الماضي.

تمنحك تقنية التنفس التي سأعلمك إياها طريقة لتحرير تلك الطاقة المحبوسة المخزنة في المراكز الثلاثة الأولى حتى تكون حرة في التدفق إلى الدماغ - من حيث أتت. وعندما تستخدم التنفس لتحرير تلك المشاعر، تصبح تلك الطاقة متاحة لأغراض أعلى. سيكون لديك المزيد من الطاقة لشفاء نفسك، أو خلق حياة مختلفة، أو إظهار المزيد من الثروة، أو الحصول على تجربة صوفية، على سبيل المثال لا الحصر. سيتم تحويل تلك المشاعر التي يتم تخزينها في الجسم كطاقة إلى نوع مختلف من الطاقة يحمل رسالة مختلفة من خلال المشاعر المرتفعة للإلهام والحرية والحب غير المشروط والامتنان. إنها نفس الطاقة؛ إنها محبوسة في الجسم. التنفس هو وسيلة لسحب العقل من الجسد. ستستخدم جسمك كأداة للوعي لصعود طاقتك - تحويل عواطف البقاء على الحياة هذه إلى عواطف إبداعية. بينما تحرر جسمك من سلاسل الماضي وتحرر هذه الطاقة، لديك الطاقة المتاحة للقيام بما هو غير مألوف - لتحقيق ما هو خارق للطبيعة.

الجسم كمغناطيس

فكر في مغناطيس وأنت تنظر إلى الشكل 5.3. المغناطيس، بالطبع، له قطبية. كل منهما له قطب شمالي وقطب جنوبي؛ أحد الطرفين له شحنة موجبة والطرف الآخر له شحنة سالبة. إن القطبية بين أطراف المغناطيس هي ما يتسبب في إنتاج المغناطيس لمجال كهرومغناطيسي. كلما زادت قوة القطبية بين القطبين، زاد المجال الكهرومغناطيسي الذي ينتجه المغناطيس. لا يمكنك رؤية هذا المجال الكهرومغناطيسي، لكنه موجود - ويمكن قياسه.

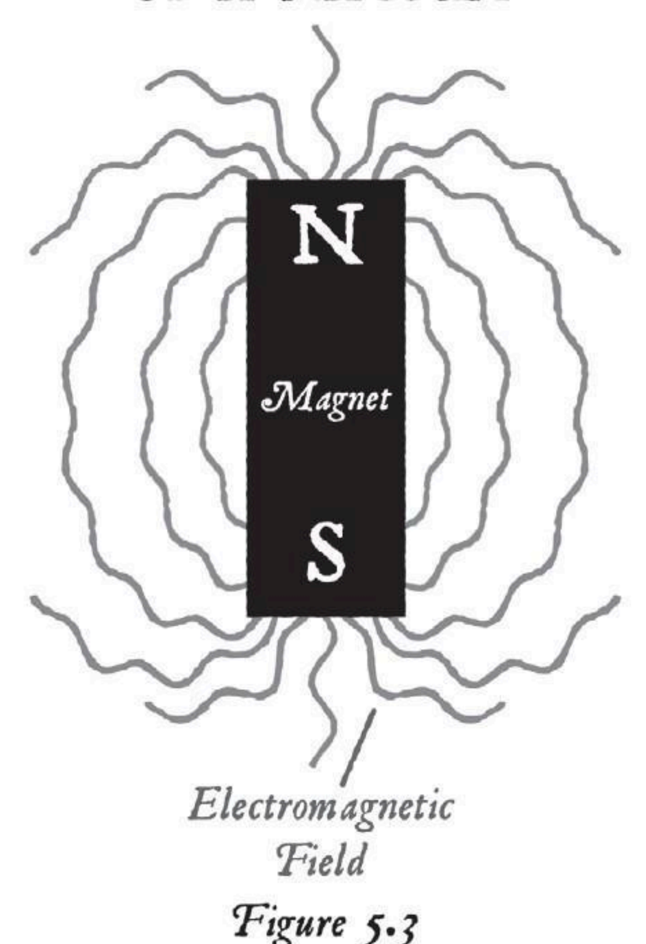
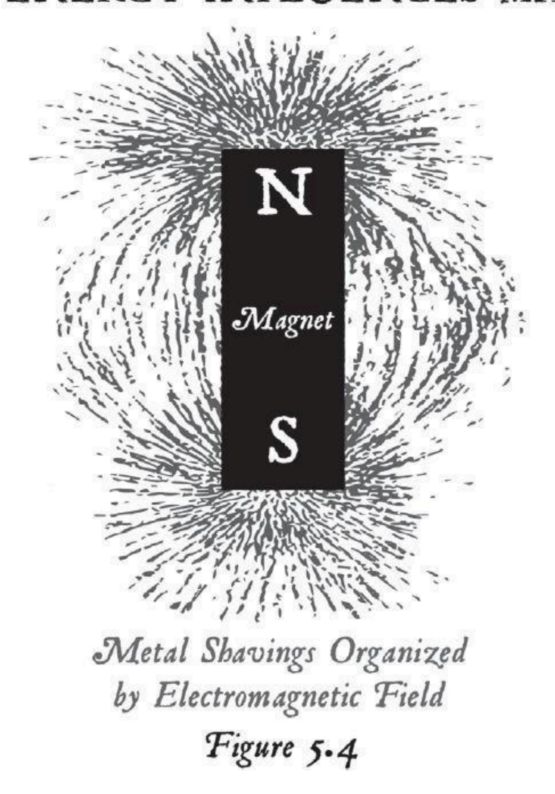


Figure 5.3

يحتوي المغناطيس على مجال كهرومغناطيسي غير مرئي قابل للقياس يحيط به. كلما زادت قوة القطبية بين القطبين الشمالي والجنوبي، زاد تحرك التيار عبر المغناطيس وزاد المجال الكهرومغناطيسي.

يمكن أن تؤثر قوة المجال الكهرومغناطيسي للمغناطيس على المادة. إذا أخذت برادة معدنية صغيرة ووضعتها على قطعة من الورق، ثم وضعت قطعة أخرى من الورق فوق تلك القطعة الأولى، ثم وضعت مغناطيسًا فوق القطعة الثانية من الورق، فإن تلك البرادة المعدنية ستنظم نفسها داخل المجال الكهرومغناطيسي للمغناطيس. المجال الكهرومغناطيسي للمغناطيس قوي بما يكفي للتأثير على الواقع المادي - على الرغم من أن تردد هذا المجال موجود خارج حواسك. يوضح الشكل 5.4 هذا.



Metal Shavings Organized by Electromagnetic Field
Figure 5.4

سيقوم المجال الكهرومغناطيسي للمغناطيس بتنظيم برادة المعدن الموضوعة تحته في أنماط مجاله.

الأرض هي مغناطيس. ومثل أي مغناطيس آخر، لها قطب شمالي وقطب جنوبي، بالإضافة إلى مجال كهرومغناطيسي يحيط بها. في حين أن هذا المجال نفسه غير مرئي، فإننا جميعًا على دراية بطريقة مذهلة لرؤية وجوده؛ حيث يحرف المجال الكهرومغناطيسي للأرض فوتونات الشمس، وخلال التوهج الشمسي أو القذف الإكليلي الشامل، يحرف هذا المجال تريليونات الأطنان من الفوتونات التي يتم إلقاؤها نحو الأرض في ظاهرة نابضة وملونة تُعرف باسم الأضواء الشمالية.

جسمك هو أيضًا مغناطيس. لقد عرفت الثقافات القديمة (خاصة الثقافات الآسيوية) هذا منذ آلاف السنين. القطب الشمالي هو عقلك ودماغك، والقطب الجنوبي هو جسمك في قاعدة عمودك الفقري. عندما تعيش بهرمونات التوتر (مشاعر البقاء على قيد الحياة) أو عندما تفرط في استخدام مركزي طاقة البقاء الآخرين، فأنت تستمد الطاقة باستمرار من هذا المجال غير المرئي. ثم لم تعد الطاقة تتدفق عبر الجسم، لأن الجسم، في وضع البقاء على قيد الحياة، يسحب الطاقة من المجال ويخزنها في الجسم - خاصة في مراكز الطاقة الثلاثة الأولى. (هذا ما يحدث عندما يتم تنشيط حلقة التفكير/الشعور التي تحدثنا عنها سابقًا.)

إذا استمر هذا لفترة طويلة بما فيه الكفاية، فلن يكون لدى الجسم أي شحنة كهربائية تمر عبره على

الإطلاق، وبدون شحنة كهربائية، لا يمكنه إنشاء مجال الطاقة الكهرومغناطيسية التي تحيط به عادة. عندما يحدث ذلك، لم يعد الجسم مثل المغناطيس. الآن مثل قطعة من المعدن العادي - مغناطيس فقد شحنته. كما ترون في الشكل 5.5،يصبح الجسم بعد ذلك مادة أكثر وطاقة أقل (أو جسيمات أكثر وموجة أقل).

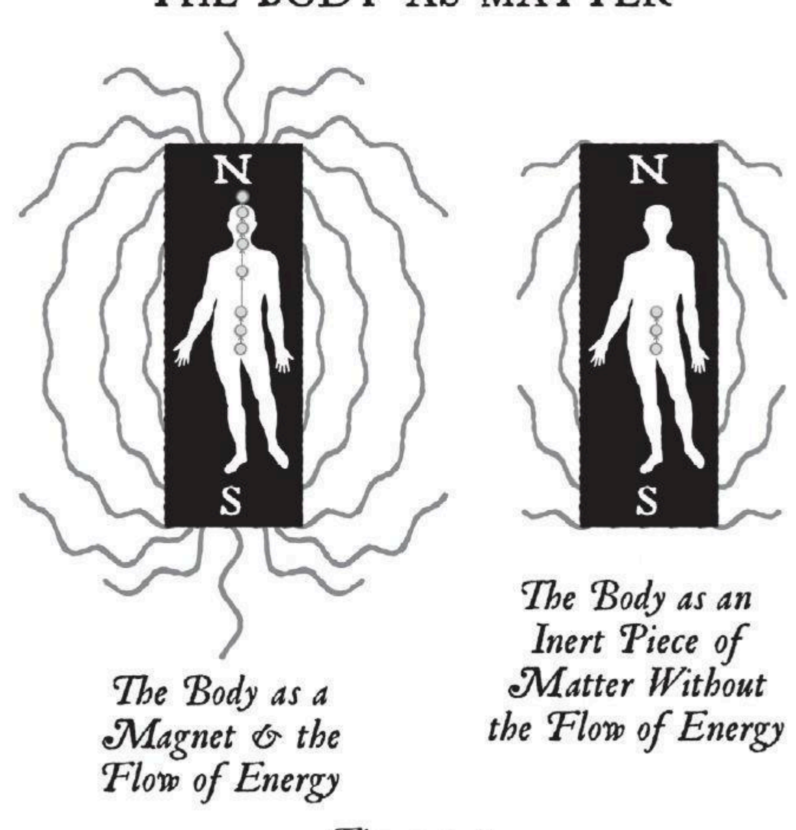
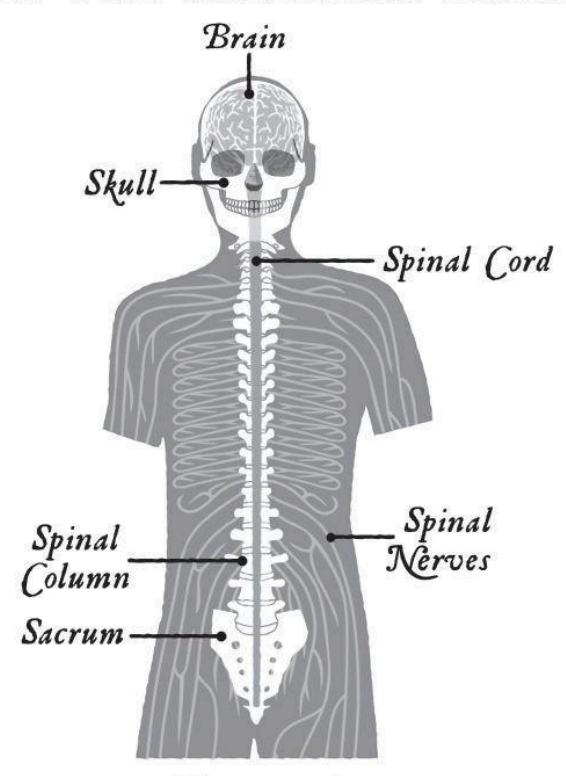


Figure 5.5

عندما يكون هناك تدفق للطاقة يتحرك عبر الجسم، تمامًا كما هو الحال مع المغناطيس، هناك مجال كهرومغناطيسي قابل للقياس يحيط بالجسم. عندما نعيش في حالة بقاء على قيد الحياة ونستمد من مجال الطاقة غير المرئي حول الجسم، فإننا نقلل المجال الكهرومغناطيسي لجسمنا. بالإضافة إلى ذلك، عندما تكون الطاقة عالقة في مراكز البقاء الثلاثة الأولى لأننا عالقون في حلقة تفكير وشعور، يكون هناك تيار أقل يمر عبر الجسم ويكون هناك مجال كهرومغناطيسي أقل.

بالطبع، إذا كانت هناك طريقة لتحريك هذه الطاقة المخزنة في المراكز الثلاثة الأولى مرة أخرى، فسيستأنف التيار التدفق وسيعيد الجسم إنشاء المجال الكهرومغناطيسي. التنفس يفعل ذلك تمامًا - فهو يعطينا طريقة لسحب العقل من الجسم ونقل كل تلك الطاقة المخزنة من المراكز الثلاثة الأولى إلى العمود الفقري إلى الدماغ، واستعادة المجال الكهرومغناطيسي المحيط بالجسم. بمجرد حدوث ذلك،

يمكننا استخدام هذه الطاقة لأشياء أخرى غير البقاء على قيد الحياة. دعونا نلقي نظرة على الطريقة التي يتم بها بناء أجسادنا المادية حتى نتمكن من فهم ما يجعل ذلك ممكنًا.



العظمة العجزية والعمود الفقري والجمجمة هي الهياكل العظمية التي تحمي الجهاز الأكثر حساسية في جسمك: الجهاز العصبي المركزي، الذي يتحكم وينسق جميع الأنظمة الأخرى.

انظر إلى الشكل 5.6 . لديك عظم في قاعدة عمودك الفقري تسمى العظمة العجزية التي تبدو وكأنها مثلث مقلوب مع هضبة في الأعلى. فوق هذا السطح المسطح يجلس العمود الفقري، الذي يمتد على طول الطريق حتى جمجمتك. داخل هذا الجهاز المغلق يوجد الجهاز العصبي المركزي، والذي يتكون من الدماغ والحبل الشوكي. الحبل الشوكي هو في الواقع امتداد لدماغك. الجمجمة والعمود الفقري يحميان هذا الجهاز الأكثر حساسية.

الجهاز العصبي المركزي هو أحد أهم أجهزة الجسم لأنه يتحكم وينسق جميع الأجهزة الأخرى في الجسم. بدون مساعدة الجهاز العصبي المركزي، لا يمكنك هضم طعامك، ولا يمكنك إفراغ مثانتك، ولا يمكنك تحريك جسمك، ولا يمكن لقلبك أن ينبض. لا يمكنك حتى أن ترمش عينيك دون الجهاز العصبي. لذلك يمكنك التفكير في الجهاز العصبي على أنه الأسلاك الكهربائية التي تدير آلة جسمك.

داخل هذا النظام المغلق يوجد السائل النخاعي الذي يتم ترشيحه من الدم في الدماغ. هذا السائل يغسل الدماغ والحبل الشوكي، وهو المسؤول عن إعطاء الجهاز العصبي المركزي الطفو. إنه بمثابة وسادة لحماية الدماغ والحبل الشوكي من الصدمة، ويتدفق في مختلف الأنهار والمسارات التي تنقل المواد الغذائية والمواد الكيميائية إلى أجزاء مختلفة من الجهاز العصبي في جميع أنحاء الجسم. يعمل هذا السائل بطبيعته كقناة لتعزيز الشحنات الكهربائية في الجهاز العصبي.

الآن دعونا نعود إلى العظمة العجزية. في كل مرة تستنشق فيها، تنثني العظمة العجزية للخلف قليلاً، وفي كل مرة تزفر فيها ينثني للأمام قليلاً. هذه حركة خفية للغاية - خفية للغاية بالنسبة لك لملاحظتها، حتى لو حاولت ذلك. لكنها تحدث. وفي الوقت نفسه الذي تستنشق فيه، تفتح خيوط جمجمتك (المفاصل بين الصفائح الفردية لجمجمتك، والتي تتناسب معًا مثل قطع الاحجية وتعطي الجمجمة درجة من المرونة) قليلاً،

وبينما تزفر، فإنها تغلق مرة أخرى.[2] مرة أخرى، هذا خفي للغاية. لا يمكنك الشعر بحدوث ذلك.

إن حركة العظمة العجزية ذهابًا وإيابًا أثناء الشهيق والزفير ببطء، جنبًا إلى جنب مع خيوط الجمجمة التي تفتح وتغلق، تعمل على نشر موجة داخل سائل هذا النظام المغلق، وتضخ السائل النخاعي ببطء إلى أعلى عمودك الفقري حتى يصل إلى الدماغ، ويمر عبر أربع غرف تسمى القنوات الدماغية أو البطينين. إذا كنت ستضع علامة على جزيء واحد من السائل الدماغي الشوكي وتتبعه من قاعدة عمودك الفقري حتى دماغك ثم العودة إلى العظمة العجزية، فسترى أن

الأمر سيستغرق 12 ساعة لصنع دائرة كاملة.[3] لذلك، في جوهر الأمر، تقوم بغسل عقلك مرتين في اليوم. تحقق من الشكل 5.7 لمعرفة كيف يبدو ذلك.

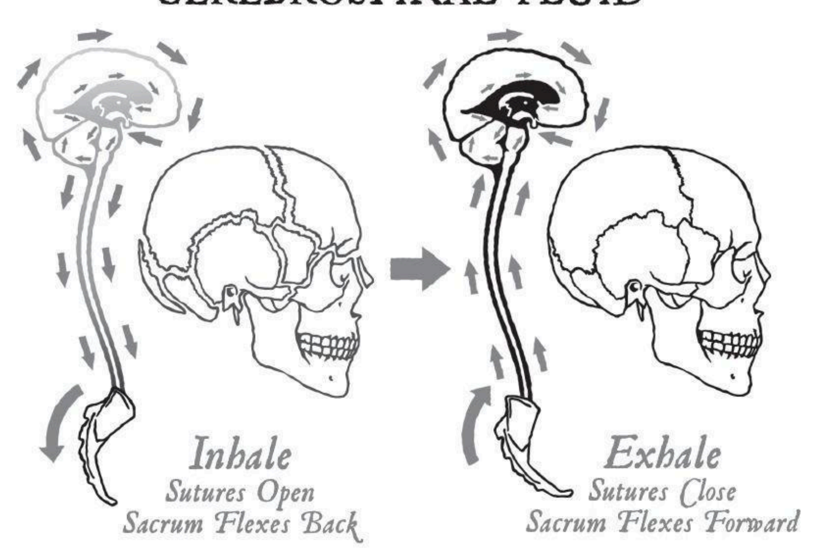


Figure 5.7

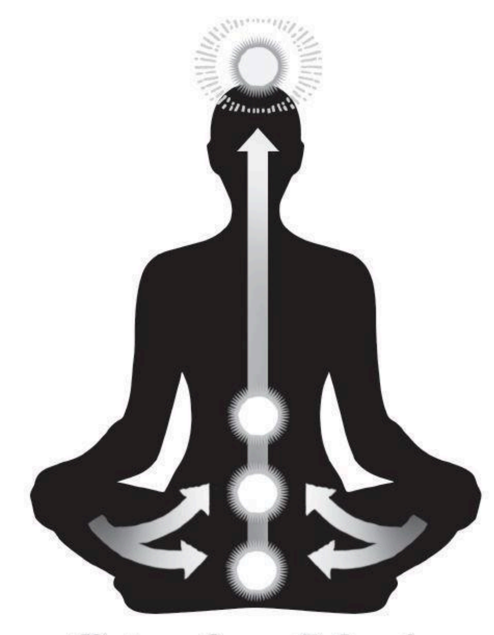
عندما تستنشق، تنحني عظمتك العجزية قليلاً إلى الخلف وتتوسع خيوط الجمجمة لديك. عندما تزفر، تنحني عظمتك العجزية قليلاً إلى الأمام وتغلق خيوط الجمجمة. هذا الفعل الطبيعي للتنفس هو الذي ينشر ببطء موجة لتحريك السائل النخاعي لأعلى ولأسفل النخاع الشوكي وفي جميع أنحاء الدماغ.

لذا فكر فيما سيحدث إذا قمت بانقباض العضلات الجوهرية في منطقة العجان (قاع الحوض، نفس العضلات التي تستخدمينها أثناء الجماع والإخراج) وقمتِ بإغلاقها، ثم أثناء انقباضها، قمت بعد ذلك بانقباض عضلات أسفل البطن، وقمت بإغلاق تلك العضلات، ثم فعلت الشيء نفسه مع عضلات الجزء العلوي من البطن. إذا واصلت الضغط والانقباض على تلك العضلات في مراكز الطاقة الثلاثة الأولى لديك عن طريق انقباض عضلاتك الأساسية، فإن هذا السائل في جهازك العصبي المركزي سيتحرك لأعلى، كما هو موضح في الشكل 5.8. ستنتقل هذا السائل الدماغي الشوكي في جهازك العصبي المركزي إلى أعلى عمودك الفقري. في كل مرة تقوم فيها بشد عضلات تلك المراكز، سيتم إجبار السائل على الصعود.

الآن تخيل أنك وضعت انتباهك على قمة رأسك. إن المكان الذي تضع فيه انتباهك هو المكان الذي تضع فيه طاقتك، لذلك إذا وضعت انتباهك في أعلى رأسك، فسيصبح ذلك هدفك لتحريك الطاقة. الآن فكر في أخذ نفس بطيء وثابت من خلال أنفك وفي نفس الوقت، والضغط على عضلات العجان، ثم عضلات أسفل البطن، ثم عضلات الجزء العلوي من البطن - كل ذلك أثناء متابعة أنفاسك في عمودك الفقري ومن خلال صدرك وحلقك ودماغك، وعلى طول الطريق إلى أعلى رأسك. تخيل أنه عندما تصل إلى قمة رأسك، فإنك تحبس أنفاسك بينما تستمر في الضغط. ستسحب هذا السائل الدماغي

الشوكي على طول الطريق نحو عقلك.

CONTRACTING INTRINSIC MUSCLES
TO MOVE CEREBROSPINAL FLUID
UP TOWARD THE BRAIN



Using Core Muscles to Move Energy

Figure 5.8

عندما تنقبض العضلات الداخلية لجسمك السفلي وفي الوقت نفسه تأخذ نفسًا ثابتًا بطيئًا من خلال أنفك، مع وضع انتباهك على قمة رأسك، فإنك تسرع حركة السائل الدماغي النخاعي نحو دماغك وتبدأ في تشغيل تيار عبر جسمك وأعلى المحور المركزي للعمود الفقري.

هذا مهم لأن السائل النخاعي يتكون من البروتينات والأملاح في المحلول، وفي اللحظة التي تذوب فيها البروتينات والأملاح في المحلول، تصبح مشحونة. إذا أخذت جزيءًا مشحونًا وسرعته - كما تفعل إذا سحبت هذا الجزيء إلى أعلى عمودك الفقري - فإنك تنشئ مجالًا للحث. مجال الحث هو مجال غير مرئي للطاقة الكهرومغناطيسية التي تتحرك في حركة دائرية في الاتجاه الذي تتحرك فيه الجزيئات المشحونة. كلما زادت الجزيئات المشحونة التي تسرعها، كلما كان مجال الحث أكبر وأكثر قوة. انظر إلى الشكل 5.9 لمعرفة كيف يبدو مجال الحث.

INDUCTANCE FIELD

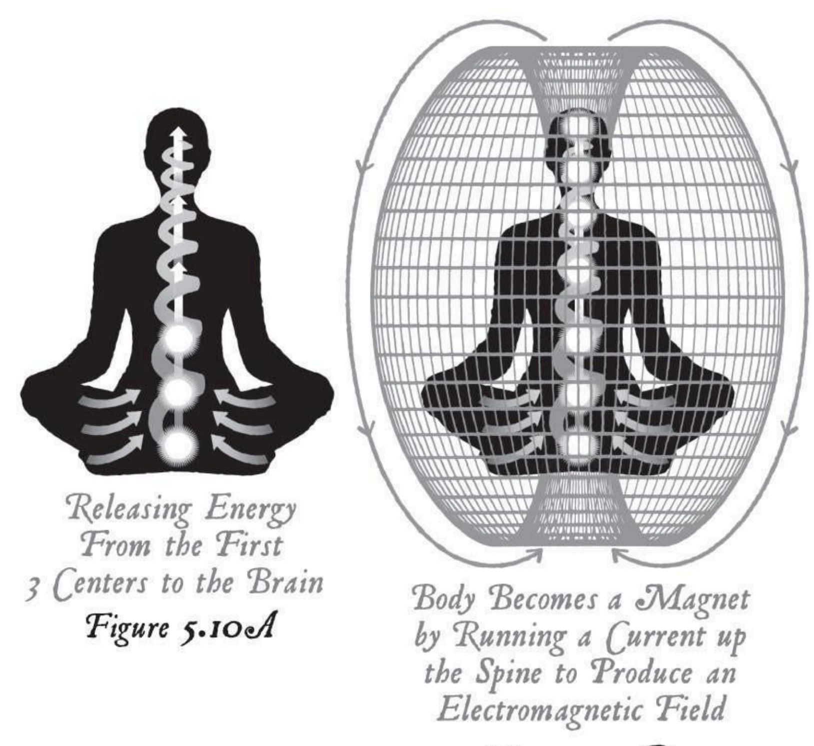


By Moving Charged Molecules, an Inductance Field Is Created

Figure 5.9

يتكون السائل الدماغي الشوكي من جزيئات مشحونة. أثناء قيامك بتسريع الجزيئات المشحونة في اتجاه واحد أعلى العمود الفقري، فإنك تنتج مجال محاثة يتحرك في اتجاه الجزيئات المشحونة.

MOVEMENT OF STORED ENERGY FROM THE BODY TO THE BRAIN



Releasing Energy From the First 3 Centers to the Brain
Figure 5.10A

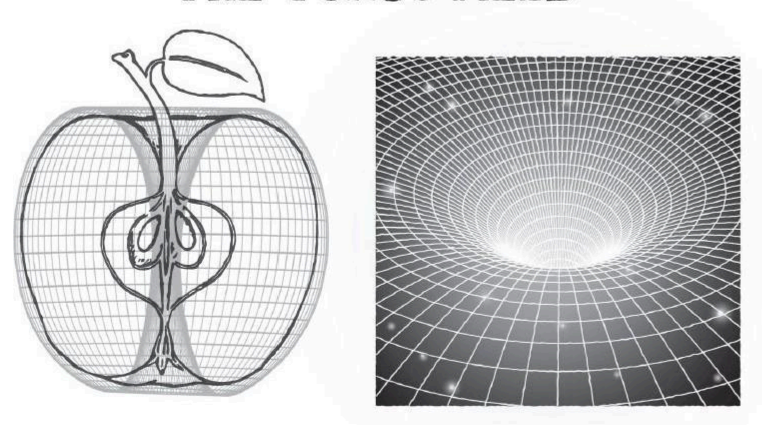
Body Becomes a Magnet by Running a Current up the Spine to Produce an Electromagnetic Field
Figure 5.10B

نظرًا لأن مجال الحث يتم إنشاؤه عن طريق تسارع السائل النخاعي لأعلى العمود الفقري، فإنه سيسحب الطاقة المخزنة في المراكز الثلاثة الأولى إلى الدماغ. بمجرد أن يتدفق التيار من قاعدة العمود الفقري وصولاً إلى الدماغ، يصبح الجسم مثل المغناطيس ويتم إنشاء مجال دائري كهرومغناطيسي.

فكر في الحبل الشوكي باعتباره كابلًا من الألياف البصرية يعمل كطريق سريع ثنائي الاتجاه ينقل المعلومات في نفس الوقت من الجسم إلى الدماغ ومن الدماغ إلى الجسم. في كل ثانية، يتم نقل معلومات مهمة من دماغك إلى جسدك (مثل الرغبة في المشي عبر الغرفة أو حك الحكة). في نفس اللحظة، يتم نقل الكثير من المعلومات من الجسم عبر الحبل الشوكي نحو الدماغ (مثل معرفة مكان جسمك في المساحة أو الإشارة إلى أنك جائع). بمجرد تسريع هذه الجزيئات المشحونة في اتجاه واحد لأعلى العمود الفقري، سيؤدي مجال الحث الناتج إلى عكس تيار المعلومات المتدفقة من الدماغ إلى أسفل عبر الجسم، ثم سيسحب الطاقة من المراكز الثلاثة السفلية لأعلى العمود الفقري إلى الدماغ. انظر إلى الشكل 5.10A لمعرفة كيفية عمل ذلك. الآن هناك تيار يسري عبر الجسم والجهاز العصبي المركزي - تمامًا مثل المغناطيس

- ونتيجة لذلك، فإن نفس النوع من المجال الكهرومغناطيسي للطاقة الذي يحيط بالمغناطيس يحيط بالجسم، كما ترون في الشكل 5.10B.

إن مجال الطاقة الكهرومغناطيسية الذي قمت بإنشائه هو مجال ثلاثي الأبعاد، ومع تحركه، تخلق هذه الطاقة مجال التواء أو مجال دائري. بالمناسبة، شكل هذا المجال الكهرومغناطيسي هو نمط مألوف في الكون؛ يظهر هذا النمط على شكل تفاحة وكذلك على شكل ثقب أسود في مجرة بعيدة. (انظر الشكل 5.11.)



من التفاح إلى الثقوب السوداء، شكل الحلقة هو نمط متكرر من الخلق في الطبيعة.

حتى الآن أنت تفهم أنه من خلال القيام بتقنية التنفس هذه، فإنك تبدأ في إثارة كل هذه الطاقة المخزنة بطريقة كبيرة جدًا. وإذا قمت بهذه التقنية بشكل صحيح وقمت بها مرات كافية، فستوقظ تنينًا نائمًا.

تطوير الطاقة إلى الدماغ

بمجرد تنشيط هذه الطاقة، يتم تشغيل الجهاز العصبي الودي (نظام فرعي من الجهاز العصبي اللاإرادي الذي يثير الدماغ والجسم استجابة لتهديد في بيئتك الخارجية)، وتبدأ الطاقة في التحرك من مراكز الطاقة الثلاثة السفلى في الجسم إلى الدماغ. ولكن بدلاً من إثارة الجسم بسبب بعض الحالات الخارجية، فإنك تشغل الجهاز العصبي الودي من خلال إشراك التنفس من الداخل بحماس. عندما يبدأ الجهاز العصبي الودي في الاندماج مع الجهاز العصبي اللاودي (مجموعة فرعية أخرى من جهازك العصبي اللاإرادي الذي يريح دماغك وجسمك، مثل ما بعد وجبة كبيرة)، يبدو الأمر كما لو أن الطاقة المتنقلة من المراكز السفلية تقذف إلى الدماغ. عندما تصل هذه الطاقة إلى جذع الدماغ، تنفتح بوابة تسمى البوابة المهادية ويسمح لكل هذه الطاقة بدخول الدماغ.

بمجرد دخول هذه الطاقة التي تم تخزينها في البداية في الجسم إلى الدماغ، ينتج الدماغ أنماطًا لموجات غاما الدماغية. (لقد سجلنا العديد من الطلاب الذين ينتجون موجات دماغية غاما خلال تقنية التنفس هذه.) إن موجات دماغ غاما - التي أسميها الوعي الفائق - ملحوظة ليس فقط لأنها تنتج أعلى كميات من الطاقة من جميع موجات الدماغ، ولكن أيضًا لأن تلك الطاقة تأتي من داخل الجسم بدلاً من إطلاقها كرد فعل على محفز في البيئة، العالم الخارجي.

على النقيض من ذلك، ينتج الدماغ موجات دماغية بيتا عالية المدى عندما يطلق الجسم هرمونات التوتر، مما يسمح لك بأن تكون في حالة تأهب قصوى للخطر في بيئتك. في بيتا، يبدو العالم الخارجي أكثر واقعية من عالمك الداخلي. في حين أن موجات غاما تخلق نوعًا مشابهًا من الإثارة في الدماغ - والتي تسبب بعد ذلك إحساسًا متزايدًا بالإدراك والوعي والانتباه والطاقة المتعلقة بتجارب أكثر إبداعًا أو تجاوزًا أو صوفية - الفرق هو أنه في غاما، كل ما يحدث في عالمك الداخلي يصبح أكثر واقعية بالنسبة لك من العديد من التجارب التي مررت بها في عالمك الخارجي. انظر إلى الشكل 5.12 واستعرض مدى تشابه موجات الدماغ بيتا وغاما.

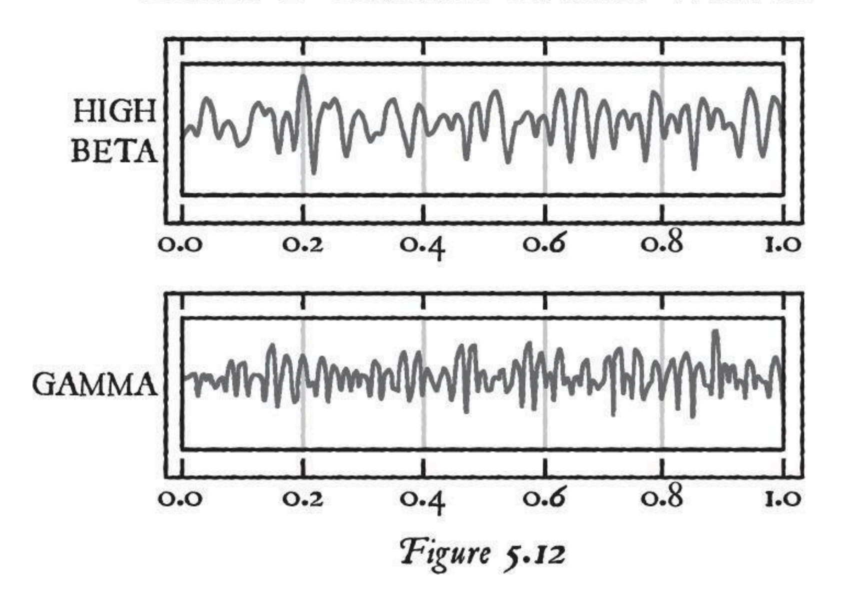


Figure 5.12

من خلال إطلاق الطاقة المخزنة في مراكز الطاقة الثلاثة الأولى في الجسم، يصبح الدماغ مستثارًا وينتقل إلى موجات غاما الدماغية. عندما يحدث هذا، قد يدخل الدماغ في موجات دماغية عالية بيتا في الطريق إلى نطاق غاما. عادة ما تنتج موجات الدماغ عالية بيتا عن طريق إثارة الدماغ من خلال التحفيز من بيئتنا الخارجية، مما يجعلنا نركز انتباهنا على السبب.

عادة ما يتم إنشاء موجات دماغ غاما عن طريق التحفيز من بيئتنا الداخلية، مما يجعلنا ننتبه إلى كل ما يحدث في العالم الداخلي لأذهاننا. توضح هذه المقارنة مدى تشابه أنماط الموجات الدماغية عالية بيتا وغاما، على الرغم من أن ترددات غاما أسرع.

ينتج العديد من طلابنا الذين يقومون بتقنية التنفس هذه موجات دماغية كبيرة عالية بيتا في طريقهم إلى نطاق غاما (موجات الدماغ عالية التردد)- أو قد يبقون ببساطة في هذه الحالات التجريبية عالية المستوى. لقد وجدنا أن التواجد في أعلى مستويات بيتا يمكن أن يشير أيضًا إلى أن الشخص يولي اهتمامًا أكبر لعالمه الداخلي أكثر من عالمه الخارجي. بالإضافة إلى رؤية المزيد من الطاقة في الدماغ بعد تقنية التنفس هذه، لاحظنا أيضًا مرارًا وتكرارًا كميات أكبر من تماسك الدماغ.

انظر إلى الرسومات 6A و 6B في قائمة الألوان. يمكنك رؤية طالبين قاما بالتنفس بنجاح. لديهم موجات دماغية بيتا عالية التردد تنتقل إلى موجات دماغ غاما. لاحظ السعات العالية لموجات دماغهم في غاما. كلما زادت السعات، كلما زادت الطاقة في أدمغتهم. يُظهر الطلاب انحرافات معيارية 160 و 260 فوق موجات دماغ غاما النموذجية. لإعطائك مرجعًا، عادة ما تعتبر 3 انحرافات معيارية فوق المعدل الطبيعي عالية. في الرسم 6A(4)، يمكنك أيضًا مشاهدة المزيد من تماسك الدماغ بعد التنفس. تُظهر الأنماط الحمراء في الدماغ كميات عالية للغاية من تماسك الدماغ في كل حالة موجة

دماغية مقاسة.

PRANA TUBE

The Tube of Light from the Movement of Energy Up & Down the Spinal Cord

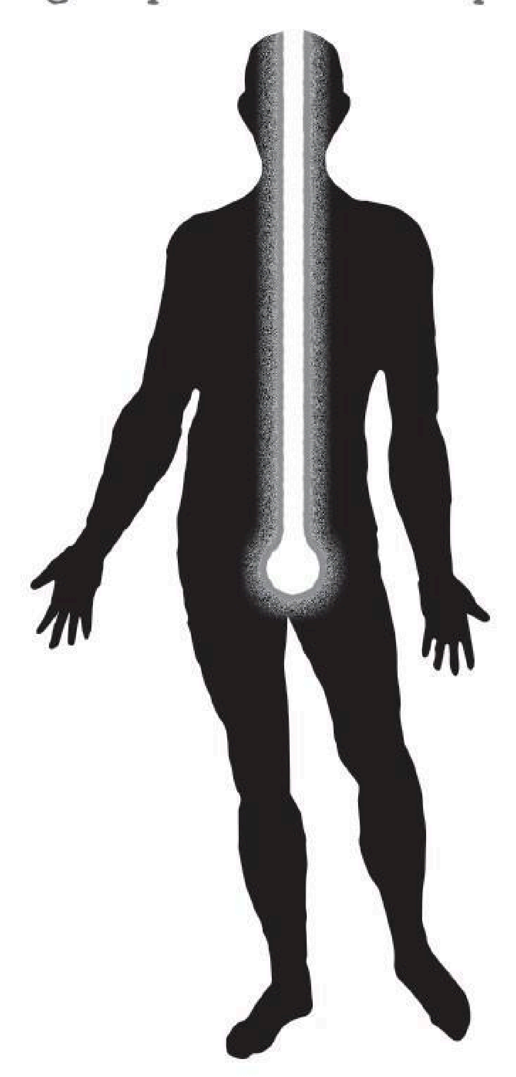


Figure 5.13

أنبوب برانا هو أنبوب من الضوء أو الطاقة يمثل حركة قوة الحياة لأعلى ولأسفل الحبل الشوكي. كلما زادت الطاقة التي تتحرك على طول العمود الفقري، كلما كان مجال أنبوب برانا أقوى. كلما قلت الطاقة التي تتحرك على طول العمود الفقري، كلما كانت البرانا أضعف، وبالتالي، كلما قلت قوة الحياة التي يتم توصيلها إلى الجسم.

عندما تقوم بهذه التقنية القوية في التنفس، فإنك تسحب الطاقة التي تم تخزينها في تلك المراكز الثلاثة السفلية - الطاقة التي تستخدمها للوصول إلى النشوة الجنسية وإنجاب طفل، وهضم وجبة طعام، والهروب من حيوان مفترس - وبدلاً من إطلاقها في الكيمياء، فإنك ستسحبها إلى عمودك الفقري كما تسحب السائل من خلال أنبوب مص المشاريب، وتطلقها في دماغك.

في الواقع، هناك أنبوب من الطاقة أو الضوء يسمى أنبوب برانا يمتد على طول العمود الفقري (انظر الشكل 5.13). برانا هي الكلمة السنسكريتية لـ "قوة الحياة". لقد عرف اليوغيون عن هذا الأنبوب - الذي ليس بنية مادية بل بنية نشطة - لآلاف السنين. يعتبر هذا الأنبوب أثيريًا بسبب المعلومات الكهربائية في العمود الفقري التي تتحرك باستمرار من خلاله. كلما زادت الطاقة في الحبل الشوكي المادي، زادت الطاقة التي يتم إنشاؤها كضوء في هذا الأنبوب. وكلما زادت الطاقة التي يتم إنشاؤها في هذا الأنبوب، زادت الطاقة التي تتحرك في العمود الفقري وكلما زاد التعبير عن الحياة. في بعض الأحيان عندما أقوم بتدريس هذا التأمل، سيقول لي الناس: "لا أشعر حقًا بأنبوب برانا الخاص بي". حسنًا، أنت لا تشعر حقًا بأذنك اليسرى حتى تضع انتباهك عليها، أليس كذلك؟ لذلك عندما أطلب منك شد عضلاتك وسحب هذه الطاقة، ستسحبها عبر العمود الفقري وتخلق أنبوب برانا أكثر قوة على طول الحبل الشوكي.

من المهم أن نضيف هنا أن هذا ليس تنفسًا سلبيًا - إنها عملية نشطة وعاطفية للغاية. إن نقل هذه الطاقة المخزنة - الطاقة التي تم تخزينها لسنوات وسنوات، وربما حتى عقود - يتطلب فعلًا من النية والإرادة. لتطوير عواطفك المحدودة للبقاء على قيد الحياة، حيث يحول الكيميائي المعادن الأساسية مثل الرصاص إلى ذهب، فأنت تأخذ العواطف المقيدة للذات مثل الغضب والإحباط والشعور بالذنب والمعاناة والحزن والخوف وتحولها إلى عواطف مرتفعة، مثل الحب والامتنان والفرح. تشمل المشاعر المرتفعة الأخرى التي يجب التفكير في الاستفادة منها الإلهام والإثارة والحماس والافتتان والرهبة والإلهام والدهشة والتقدير واللطف والوفرة والرحمة والتمكين والنبل والشرف والقوة التي لا تقهر والإرادة التي لا هوادة فيها والقوة والحرية - ناهيك عن الألوهية نفسها، والتحرك بالروح، والثقة في المجهول أو في الصوفي أو المعالج بداخلك.

تذكر أن تطوير هذه الطاقة يتطلب مستوى من الشدة أكبر من الجسم كالعقل، وأكبر من إدمانك على أي عاطفة للبقاء على قيد الحياة. يجب أن تكون مصدر إلهام لتصبح أكثر طاقة من المادة، باستخدام جسمك كأداة للوعي لصعود طاقتك. لذا لا تدع جسمك يكون عقلك. تذكر أنك تحرر طاقتك العالقة، وتحول الشعور بالذنب أو المعاناة أو الغضب أو العدوان إلى طاقة نقية، وعندما يحرر الجسم تلك الطاقة، فإنك تحرر نفسك وستشعر بالسعادة الغامرة، وحب الحياة، والإلهام للبقاء على قيد الحياة.

عندما تسحب هذه الطاقة إلى أعلى العمود الفقري في هذا التأمل، ستتبع أنفاسك على طول الطريق إلى أعلى رأسك. عندما تصل إلى هناك، أريدك أن تحبس أنفاسك بينما تستمر في الضغط على تلك العضلات في عجانك وبطنك. عندما تفعل ذلك، فإنك تزيد من الضغط داخل الحبل الشوكي والعمود الفقري. هذا الضغط، والذي يسمى الضغط داخل القراب الشوكي، يوجد داخل نظام مغلق. إنه نفس الضغط الذي تمارسه عندما تأخذ نفسًا وترفع شيئًا ثقيلًا -فأنت تضغط على دواخلك. لكن في هذا التنفس سوف تقوم بتوجيه كل هذا الضغط، وكل هذه الطاقة، وكل هذا السائل الشوكي إلى عمودك الفقري وإلى دماغك بشكل محدد للغاية.

HOW ENERGY FROM THE BODY ENTERS THE BRAIN THROUGH THE RETICULAR ACTIVATING SYSTEM

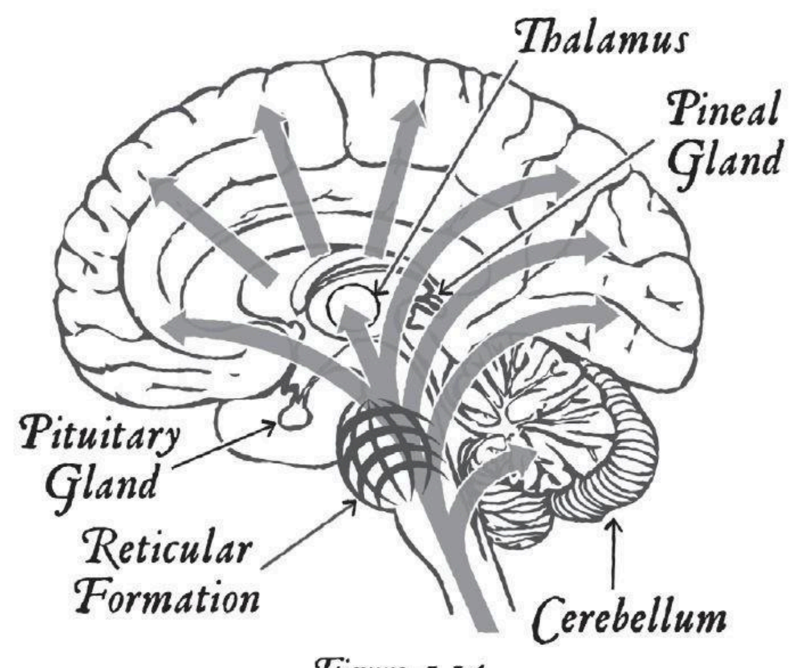


Figure 5.14

عندما تفتح البوابة المهادية، تمر الكثير من الطاقة الإبداعية التي تم تخزينها في الجسم عبر نظام التنشيط الشبكي إلى كل مهاد و الغدة الصنوبرية. ثم يتم نقل هذه الطاقة إلى القشرة المخية الحديثة، مما ينتج موجات غاما الدماغية.

عندما يصل هذا السائل المضغوط إلى الجزء الخلفي من جذع الدماغ، فجأة تنفتح مراكز الدماغ السفلي مثل جذع الدماغ والمخيخ والدماغ الحوفي على هذه الطاقة من خلال مجموعة من النوى تسمى التكوين الشبكي. ثم تمر هذه الطاقة عبر البوابة المهادية حتى المهاد (جزء الدماغ الذي ينقل الإشارات من المستقبلات الحسية) الموجود في الدماغ الأوسط، والذي يعمل كصندوق توصيل. بعد ذلك، تنتقل كل تلك الطاقة المخزنة مباشرة إلى مركز دماغك الأعلى، القشرة المخية الحديثة. هذا هو الوقت الذي تبدأ فيه موجات غاما في الحدوث. عندما تصل الطاقة إلى المهاد، يتم نقلها أيضًا إلى الغدة الصنوبرية، ويحدث شيء مذهل. تطلق هذه الغدة بعض الإكسيرات القوية للغاية، أحدها يخدر العقل التحليلي والدماغ المفكر.

انظر الشكل 5.14، الذي يوضح المهاد، والتكوين الشبكي، والبوابة المهادية، ولحظة الطاقة التي تضرب مراكز الدماغ العليا.

سنتحدث أكثر عن الغدة الصنوبرية في فصل لاحق، ولكن في الوقت الحالي، اعلم أنه عندما يحدث ذلك، فإنه يشبه النشوة الجنسية في رأسك. هذه طاقة قوية للغاية تسمى حركة الكونداليني. أنا شخصياً

لا أحب استخدام هذه الكلمة لأنها قد تستحضر الآراء أو المعتقدات من فهم محدود لهذه الطاقة التي قد تثني بعض الناس عن التنفس، لكنني أريدك أن تفهم أن هذه هي الطاقة التي تثيرها بهذا التنفس.

إذا نظرت إلى الرسم 6B(4) في قائمة الألوان، يمكنك أن ترى أن المنطقة المحيطة بالغدة الصنوبرية نشطة للغاية في الطالب الذي ينتج موجات غاما الدماغية. انظر إلى الأسهم الزرقاء. تشير المنطقة الحمراء إلى تنشيط الطاقة في الغدة الصنوبرية بالإضافة إلى منطقة من الدماغ الحوفي مرتبطة بالعواطف القوية وتشكيل ذكريات جديدة. الرسم 6B(5) هو صورة ثلاثية الأبعاد لدماغ نفس الطالب. مرة أخرى، تظهر المنطقة الصنوبرية كمية كبيرة من الطاقة القادمة من داخل الدماغ.

احتضان العواطف المرتفعة

لقد قرأت للتو كيف أن تمرين التنفس في هذا الفصل يسحب العقل من الجسم لأنه يحرر الطاقة المخزنة من مراكز الطاقة الثلاثة الأولى - مراكز البقاء على قيد الحياة. بمجرد القيام بذلك، حان الوقت لتجديد الجسم إلى عقل جديد، الجزء الثاني من التأمل، والذي يتضمن تحقيق حالات عاطفية مرتفعة.

أريد أن أوضح هنا سبب قوة تبني العواطف المرتفعة. كما تعلمت من مناقشتنا حول الجينات في الفصل الثاني، نعلم الآن أن البيئة هي التي تشير إلى الجين، وليس العكس. إذا كانت العاطفة هي المنتج النهائي لتجربة في البيئة، فهي العاطفة التي تقوم بتشغيل التعبير الجيني أو إيقافه.

عندما تتبنى هذه المشاعر المرتفعة في هذا التأمل، فإن ما تفعله في الواقع هو الإشارة إلى جيناتك قبل البيئة. لا يعرف الجسم الفرق بين العاطفة التي تم إنشاؤها بواسطة تجربة تواجهها في البيئة الخارجية والتجربة التي تخلقها داخليًا من خلال تبني هذه العاطفة الجديدة المرتفعة. لذلك عندما تتبنى هذه العاطفة المرتفعة وتفكر في أفكار أكبر من الأفكار المقيدة للذات التي أبقتك عالقًا في الماضي، يبدأ جسمك في الاستعداد كيميائيًا للمستقبل (لأنه يعتقد أن المستقبل يحدث الآن). وبعبارة أخرى، إذا قمت بالتأمل بشكل صحيح لمرات كافية، فإن الجسم يستجيب كما لو أن الشفاء أو أي حالة تظهر في بيئتك قد حدثت بالفعل.

هذه المشاعر المرتفعة لها تردد أعلى (وأسرع) من المشاعر الأساسية، مثل الشعور بالذنب والخوف والغيرة والغضب. وبما أن جميع الترددات تحمل المعلومات، فعندما نغير الترددات، نغير طاقتنا. يمكن لتلك الطاقة الجديدة بعد ذلك أن تحمل معلومات جديدة

- وعي جديد أو مجموعة من النوايا أو الأفكار. كلما زادت العاطفة، كلما كان التردد أسرع وكلما شعرت بأنك طاقة بدلاً من المادة - وكلما أصبحت الطاقة متاحة لإنشاء مجال طاقة أكثر تماسكًا، وتحولت بعيدًا عن المرض وأكثر نحو الصحة (أو في هذا الصدد، نحو الإشارة إلى أي جين). من ناحية أخرى، عندما تكون عواطفك مقيدة ذاتيًا، يكون ترددها أقل، وتشعر بأنك أكثر أهمية بدلاً من الطاقة - ثم يستغرق الأمر مزيدًا من الوقت لإحداث تغيير في حياتك.

إليك مثال على ذلك: إذا تعرضت في وقت ما في ماضيك للصدمة أو الخيانة أو الصدمة بسبب

حدث ذي شحنة عاطفية عالية جعلك تشعر بالألم أو الحزن أو الخوف، فمن المحتمل أن تكون التجربة قد تم وصفها في بيولوجيتك بطرق عديدة. من الممكن أيضًا أن تمنع الجينات التي تم تنشيطها من خلال هذه التجربة جسمك من الشفاء. لذلك لكي تتمكن من تغيير جسمك إلى تعبير جيني جديد، يجب أن تكون العاطفة الداخلية التي تخلقها أكبر من العاطفة من تلك التجربة الخارجية السابقة. يجب أن تكون طاقة تمكينك أو سعة إلهامك أكبر من ألمك أو حزنك. الآن أنت تغير البيئة الداخلية للجسم، وهي البيئة الخارجية للخلية؛ يمكن زيادة تنظيم جينات الصحة بينما يمكن تقليل تنظيم جينات المرض. كلما كانت العاطفة أكثر عمقًا، كلما طرقت بابك الجيني بصوت أعلى وكلما كنت ستشير إلى تلك الجينات لتغيير بنية ووظيفة جسمك. هكذا تعمل الأمور.

يمكننا في الواقع إثبات ذلك لأنه في إحدى ورش العمل المتقدمة لعام 2017 في تامبا، قمنا بقياس التعبير الجيني في مجموعة عشوائية من 30 مشاركًا فيورشة العمل. [4] أظهرت النتائج أن طلابنا تمكنوا من تغيير تعبير ثمانية

جينات على مدار ورشة العمل التي استمرت أربعة أيام عن طريق تغيير

حالاتهم الداخلية. هناك احتمال واحد فقط في 20 أن تكون النتائج ناتجة عن الصدفة - وهي عتبة الأهمية التي يستخدمها الإحصائيون عادة. وظائف هذه الجينات بعيدة المدى. تشارك الخلايا الجذعية في تكوين الخلايا العصبية، ونمو الخلايا العصبية الجديدة استجابة لتجارب جديدة والتعلم؛ وحماية الجسم ضد التأثيرات المختلفة التي تميل إلى شيخوخة الخلايا؛ وتنظيم إصلاح الخلايا، بما في ذلك القدرة على نقل الخلايا الجذعية إلى تلك المواقع في الجسم حيث تكون هناك حاجة إليها لإصلاح الأنسجة التالفة أو المتقدمة في العمر؛ وبناء الهياكل الخلوية، وخاصة الهيكل الخلوي (إطار الجزيئات الصلبة التي تعطي خلايانا الشكل والهيئة)؛ والقضاء على الجذور الحرة، وبالتالي تقليل الإجهاد التأكسدي (المرتبط بالشيخوخة والعديد من الحالات الصحية الرئيسية)؛ ومساعدة أجسامنا على تحديد الخلايا السرطانية والقضاء عليها، وبالتالي قمع نمو أورام السرطان. كان تنشيط الجينات المسؤولة عن تكوين الخلايا العصبية مهمًا بشكل خاص لأنه في معظم الأوقات التي كان طلابنا فيها في حالة تأمل، كانوا حاضرين جدًا في عالمهم الداخلي من الخيال لدرجة أن ادمغتهم اعتقدت أنهم كانوا في الحدث الفعلي. انظر الشكل 5.15 أدناه لمعرفة ما تفعله كل من هذه الجينات ولماذا هي مهمة لصحتنا.

CHAC1	Regulates the oxidative balance in cells, helping reduce free radicals that cause oxidative stress (the most universal cause of aging). Helps neural cells form and grow optimally.
CTGF	Aids in healing wounds, developing bones, and regenerating cartilage and other connective tissue. Decreased expression is linked to cancer and autoimmune diseases like fibromyalgia.
TUFT1	Aids cell repair and healing, including regulating stem cells (the undifferentiated or "blank" cells that can turn into whatever type of tissue the body needs at the moment). Involved in the mineralization process of tooth enamel.
DIO2	Important for healthy placenta tissue and thyroid function (involved in the production of the T3 thyroid hormone). Helps regulate metabolism by reducing insulin resistance, thereby reducing occurrence of metabolic disease and possibly ameliorating cravings and addiction. Also helps regulate mood, especially depression.
C5orf66-AS1	Suppresses tumors, helping to identify and eliminate cancerous cells.
KRT24	Associated with healthy cell structure. Also suppresses certain types of cancer cells, including those found in colorectal cancer.
ALS2CL	Suppresses tumors, especially those contributing to squamous cell carcinoma, a type of skin cancer.
RND1	Helps cells organize the molecules that give them their rigid structure. Also aids neural cell growth and suppresses certain types of cancer cells (such as those found in throat and breast cancer).

Figure 5.15

هذه هي الجينات المحددة التي تم تنظيمها في أربعة أيام في ورشة العمل المتقدمة في تامبا، فلوريدا، في عام 2017.

إذا قام طلابنا بتغيير تعبيرهم الجيني من خلال خلق مشاعر مرتفعة في غضون أيام قليلة، تخيل ما يمكنك القيام به إذا كنت تمارس هذا التأمل لبضعة أسابيع. باستخدام تقنية التنفس هذه لتحرير المشاعر المألوفة المخزنة في الجسم من سنوات من التفكير والشعور بنفس الطريقة، ومن ثم من خلال التدرب عاطفيًا على حالات جديدة كل يوم، مع الممارسة، ستصبح هذه المشاعر غير المحدودة هي الوضع الطبيعي الجديد بالنسبة لك. سيفكر دماغك في أفكار مختلفة تساوي تلك المشاعر المرتفعة. أخيرًا، من خلال تبني هذه المشاعر غير المحدودة بدلاً من نفس المشاعر المحدودة، عندما تفهم أنك تشير إلى جينات جديدة وتصنع بروتينات جديدة مسؤولة عن التغيير في بنية ووظيفة جسمك، يمكنك تعيين المزيد من المعنى لما تفعله. وهذا يؤدي إلى نية أكبر، مما يخلق نتيجة أكبر.

إنها حقيقة علمية أننا نستخدم حوالي 1.5 في المائة من حمضنا النووي. والباقي يسمى الحمض النووي غير المرغوب فيه. هناك مبدأ في علم الأحياء يسمى الوقف ينص على أن الطبيعة لا تهدر أبدًا أي شيء لن تستخدمه. وبعبارة أخرى، إذا كان الحمض النووي غير المرغوب فيه موجودًا، فيجب أن يكون هناك سبب - وإلا فإن الطبيعة بحكمتها اللانهائية كانت ستطورها بعيدًا (لأن القانون الكوني هو أنه إذا لم تستخدمها، فستفقدها). لذا فكر في جيناتك كمكتبة من الإمكانات. هناك مجموعات لا حصر لها من الاختلافات الجينية التي يمكن التعبير عنها في تلك الجينات الكامنة. إنهم في انتظارك لتفعيلها. هناك جينات لعقل عبقري غير محدود، لطول العمر، للخلود، لإرادة لا هوادة فيها، للقدرة على الشفاء، لوجود تجارب باطنية، لتجديد الأنسجة والأعضاء، لتنشيط هرمونات الشباب حتى يكون لديك طاقة وحيوية أكبر، للذاكرة الفوتوغرافية، وللقيام بما هو غير شائع، على سبيل المثال لا الحصر.

كل شيء يساوي خيالك وإبداعك. عندما تشير إلى أي من هذه الجينات قبل البيئة، سيعبر جسمك عن إمكانات أكبر من خلال التعبير عن جينات جديدة لصنع بروتينات جديدة لتعبير أكبر عن الحياة. لذلك عندما أطلب منك أن تشعر ببعض المشاعر المرتفعة عندما تعيد تأهيل الجسم لعقل جديد، اعلم أنه عندما تحتضن كل عاطفة، فأنت تطرق بابك الجيني. لذلك أدعوك إلى الاستسلام للعملية والانخراط الكامل في التجربة.

إعادة تأهيل الجسم لعقل جديد - التأمل

قبل أن نبدأ التأمل الرسمي، سنقوم ببعض جلسات التدريب. وهي تعتمد على العديد من التعليمات الفردية حتى تتمكن من تعلم هذا خطوة بخطوة. بمجرد أن تتقن كل خطوة على حدة، يمكننا وضع كل شيء معًا. لذلك دعونا نبدأ بالجلوس بشكل مستقيم على كرسي ووضع كلا القدمين على الأرض، أو الجلوس على الأرض في وضع اللوتس (القرفصاء) مع وسادة تحت الأرداف. ضع يديك غير متقاطعتين في حضنك. إذا أردت، يمكنك إغلاق عينيك.

عندما تكون مستعدا للبدء، ارفع عجانك وقاع الحوض

- نفس العضلات التي تستخدمها للجماع والتخلص. لا تحبس أنفاسك أثناء قيامك بذلك - تنفس بشكل طبيعي. اضغط على تلك العضلات بإحكام قدر الإمكان واستمر لمدة خمس ثوانٍ؛ ثم اتركها

واسترخي. افعل ذلك مرة أخرى واحتفظ به لنفس القدر من الوقت. افعل ذلك مرة ثالثة، مع الاستمرار لمدة خمس ثوانٍ تقريبًا، ثم استرخ مرة أخرى. أريدك أن تكتسب سيطرة واعية على هذه العضلات لأنك ستستخدمها بطريقة مختلفة.

الآن قلص نفس العضلات في العجان وفي الوقت نفسه قلص العضلات في أسفل البطن. اسحب الجزء السفلي من البطن لأعلى ولداخل، مع إغلاق هذين المركزين الأولين. انتظر لمدة خمس ثوانٍ ثم استرخي. اسحب تلك العضلات نفسها لأعلى ولداخل مرة أخرى واضغط. انتظر لمدة خمس ثوانٍ مرة أخرى، ثم استرخي. كرر هذا مرة أخرى. تذكر أن تستمر في التنفس أثناء قيامك بذلك - لا تحبس أنفاسك.

الآن، في المرة القادمة، اضغط على عضلات العجان، وفي الوقت نفسه اضغط على عضلات أسفل البطن مع انكماش عضلات الجزء العلوي من البطن. أنت تقوم الآن بشد كامل مركز جسمك - المراكز الثلاثة الأولى. امسك كل هذه العضلات لمدة خمس ثوانٍ واسترخي. افعل ذلك مرة أخرى، واسحب العضلات أكثر قليلاً هذه المرة. انتظر لمدة خمس ثوانٍ ثم استرخي. الآن افعل ذلك مرة أخرى، وبينما تضغط على تلك العضلات وتمسكها، انظر ما إذا كان يمكنك الضغط عليها بإحكام أكثر قليلاً ورفعها لأعلى قليلاً. انتظر لفترة من الوقت ثم استرخي.

نظرًا لأن التجربة تخلق شبكات عصبية في عقلك، أثناء أداء كل خطوة والبناء على الخطوة السابقة، فأنت تقوم بتركيب الأجهزة العصبية في عقلك استعدادًا للتجربة. أطلب منك استخدام نفس العضلات التي ربما استخدمتها لسنوات، ولكن الآن بطريقة مختلفة. سيبدأ هذا الإجراء في حلب هذه المراكز وتحرير الطاقة التي تم تخزينها في جسمك لفترة طويلة جدًا.

الآن سنغيرها. خذ إصبعك وضعه على الجزء العلوي من رأسك، ثم أدخل ظفرك مباشرة في منتصف فروة رأسك حتى تتذكر مكان تلك النقطة عندما ترفع إصبعك. ضع في اعتبارك أن المكان الذي تضع فيه انتباهك هو المكان الذي تضع فيه طاقتك، لذلك فإن هذه النقطة هي هدفك. ضع يديك مرة أخرى في حضنك ودون تقلص أي عضلات بعد، خذ نفسًا بطيئًا وثابتًا من خلال أنفك. كل ما أريدك أن تفعله هو أن تتبع أنفاسك من العجان، من خلال أسفل البطن، من خلال الجزء العلوي من البطن، من خلال مركز صدرك، من خلال حلقك، من خلال عقلك، على طول الطريق إلى أعلى رأسك حيث كان إصبعك. عندما تصل إلى قمة رأسك، احبس أنفاسك وحافظ على انتباهك مباشرة على قمة رأسك ودع طاقتك تتبع وعيك. انتظر لمدة عشر ثوانٍ تقريبًا ثم استرخي.

ضع إصبعك على الجزء العلوي من رأسك مرة أخرى، ثم خذها بعيدًا وتأكد من أنه يمكنك الشعور بهذه النقطة دون وجود إصبعك هناك. ضع يديك على فخذيك. الآن قم بالتنفس مرة أخرى دون تقلص أي عضلات. هذه المرة عندما تستنشق من خلال أنفك، تخيل أنك تسحب الطاقة إلى أعلى هذا الأنبوب - مثل سحب السائل إلى أعلى المصاص - على طول الطريق إلى أعلى رأسك. عندما تصل إلى قمة رأسك، احبس أنفاسك لنفس القدر من الوقت الذي فعلته من قبل، ودع طاقتك تتبع وعيك - ثم استرخ.

الآن حان الوقت للبدء في وضع كل شيء معًا. مع هذا التنفس التالي، عندما تستنشق من خلال أنفك، اسحب تلك العضلات لأعلى ولداخل في نفس الوقت بالضبط. ابدأ بقفل عضلات العجان،

وإشراك عضلات أسفل البطن وانكماش العضلات في وقت واحد في الجزء العلوي من البطن. وبينما تضغط على العضلات في كل مركز - بقصد سحب كل تلك الطاقة المخزنة في الجزء السفلي من الجسم إلى الدماغ - اتبع أنفاسك من خلال كل من هذه المراكز الثلاثة. بينما تستمر في الضغط على تلك العضلات وقفل تلك المراكز الثلاثة الأولى لأسفل، اسحب أنفاسك لأعلى من خلال صدرك (المركز الرابع)، ثم من خلال حلقك (المركز الخامس)، ثم من خلال دماغك (المركز السادس). اسحبها جميعا إلى أعلى رأسك، وحافظ على انتباهك هناك، وحبس أنفاسك بينما تستمر في الضغط على عضلاتك الأساسية. انتظر لمدة عشر ثوانٍ تقريبًا ثم استرخي أثناء الزفير.

كرر هذا التنفس مرتين على الأقل، وشد عضلات المراكز الثلاثة الأولى أثناء سحب أنفاسك إلى عمودك الفقري من خلال كل مركز طاقة على طول الطريق إلى أعلى رأسك. ثم احبس أنفاسك لبعض الوقت، وأخيراً استرخي أثناء الزفير.

تذكر، أثناء قيامك بذلك، أنك تستخدم جسمك كأداة للوعي ويجب أن تكون نيتك الكاملة هي سحب العقل من الجسم. أنت تحرر الطاقة التي تم حبسها في مراكزك الثلاثة السفلية وتحركها إلى المراكز العليا حيث يمكنك استخدامها لشفاء جسمك أو إنشاء شيء جديد، بدلاً من مجرد البقاء على قيد الحياة.

إن ممارسة هذا الأمر عدة مرات حتى تصبح على دراية تامة بهذه الخطوات سيكون مفيدًا جدًا قبل أن تبدأ العديد من التأملات المذكورة في هذا الكتاب. كن صبورًا مع نفسك؛ تمامًا مثل تعلم أي شيء لأول مرة، عليك أن تفعل ذلك عدة مرات قبل أن تتقنه حقًا. في البداية، قد تشعر بالحرج لأنه يتعين عليك مزامنة أفعال جسمك مع نية عقلك. في النهاية، إذا مارست هذه التقنية بما فيه الكفاية، فستتمكن من تنسيق كل هذه الخطوات في حركة واحدة.

أنا أدرك أن هناك العديد من تقنيات التنفس المختلفة، وربما تكون قد نجحت في واحد أو أكثر منها في الماضي. ومع ذلك، أحثك على تجربة هذه، حتى لو كان لديك بالفعل بعض الأشياء المفضلة الأخرى، لأنه إذا قمت بشيء جديد، فيمكنك الحصول على تجربة جديدة. إذا واصلت فعل الشيء نفسه، فستستمر في إنشاء نفس التجربة. وإذا لم تفعل شيئًا، فلن تحصل على شيء. نعم، تتطلب هذه التقنية بعض الجهد الحقيقي، ولكن بمجرد أن تصبح أكثر مهارة، سترى أنها تستحق الجهد وبعد ذلك بعض الشيء.

أنت الآن مستعد لبدء التأمل الرسمي. إذا اشتريت قرصًا مضغوطًا لإعادة تأهيل الجسم أو تنزيل الصوت من **drjoedispenza.com**، فستجد أن التسجيل يتضمن أغنية اخترتها خصيصًا لإلهامك حقًا لرفع طاقتك. بينما تستمع، أريدك أن تفسر الموسيقى على أنها حركة الطاقة. إذا قمت بالتأمل بنفسك، تدرب على التنفس أثناء الاستماع إلى أغنية ملهمة واحدة تتراوح مدتها بين أربع وسبع دقائق. ثم افتح تركيزك، مع وضع انتباهك على أجزاء مختلفة من جسمك بالإضافة إلى المساحة المحيطة بتلك الأجزاء من الجسم. بعد ذلك، تتكشف كوعي خالص في المجال الموحد، وتبقى في اللحظة الحالية السخية وتصبح لا جسد، لا أحد، لا شيء، لا مكان وفي أي وقت من الأوقات.

الآن حان الوقت لزراعة العديد من المشاعر المرتفعة واحدة تلو الأخرى، والتدريب العاطفي لكل منها. تذكر: كلما كانت مشاعرك أكثر قوة، كلما زادت من تنظيم جيناتك. بارك جسمك، وبارك حياتك، وبارك روحك، وبارك مستقبلك وكذلك ماضيك، وبارك التحديات في حياتك، وبارك الذكاء

في داخلك الذي يمنحك الحياة. قم بالإنهاء من خلال تقديم الشكر على الحياة الجديدة قبل أن تظهر.



الفصل السادس

دراسات حالة: أمثلة حية للحقيقة

على مر السنين، وجدت أن القصص تخدم غرضًا عظيمًا: تعزيز المعلومات بطريقة عملية. إن السماع عن تجربة شخص آخر يجعل الأمر أكثر واقعية بالنسبة لنا. بمجرد أن نتمكن من الارتباط بالتحديات والانتصارات التي حققها الشخص على طول رحلته من حالة وعي إلى أخرى، نبدأ في الاعتقاد بأن تجربة مماثلة يمكن أن تحدث لنا. تجعل القصص أيضًا الأفكار المستمدة من التعاليم أقل فلسفية وأكثر شخصية.

تتعلق دراسات الحالة التي أنت على وشك قراءتها بأشخاص حقيقيين طبقوا المعلومات التي تعلمتها للتو في الفصول السابقة. لقد فهموا أولاً المفاهيم على أنها معرفة فكرية في أذهانهم، ثم طبقوها واختبروها في أجسادهم، وأخيراً حولوها إلى حكمة في أرواحهم. لكي يتمكن هؤلاء الطلاب من تحقيق مثل هذه التغييرات الخارقة للطبيعة، كان عليهم في النهاية إتقان بعض الجوانب أو القيود في حد ذاتها - وإذا كان بإمكانهم القيام بذلك، فيمكنك أنت أيضًا.

جيني تعالج آلام الظهر والساق المزمنة

في 9 ديسمبر 2013، كانت جيني تقود سيارتها على الطريق السريع في لاس فيغاس عندما صدمت سيارتها من الخلف. ورغم أنها ضغطت على الفرامل، إلا أن الاصطدام أدى إلى اصطدام سيارتها بالسيارة التي أمامها، مما أدى إلى اصطدام مزدوج. شعرت على الفور بإحساس حارق في

أسفل ظهرها حيث سقط الألم على ساقها اليمنى. عندما وصل المسعفون، وصفت ألمها بأنه معتدل، ولكن خلال الأيام القليلة التالية، زاد الألم حتى أصبح ثابتًا وشديدًا. كان معظم الألم الذي تعاني منه في الجزء السفلي من العمود الفقري القطني، ناجمًا عن انزلاق غضروفي في الفقرتين القطنيتين (L4 وL5). شعرت أيضًا بألم يشع على طول الطريق أسفل ساقها اليمنى إلى قدمها.

رأت جيني مقوم العظام ثلاث مرات في الأسبوع، لكن الألم ازداد سوءًا. ثم ذهبت إلى طبيب متخصص في علاج الألم الذي وصف لها مرخيات العضلات، نيورونتين (دواء لتخفيف آلام الأعصاب)، وموبيك (دواء مضاد للالتهابات غير الستيرويدية). بعد تسعة أشهر، كان الألم لا يزال شديدًا، لذلك كان لديها حقن في ظهرها. لم تود الى أي نتيجة.

ونتيجة لذلك، واجهت جيني صعوبة في المشي ووجدت القيادة شبه مستحيلة. كانت تعاني أيضًا من مشكلة في النوم، حيث تمكنت من الحصول على أربع أو خمس ساعات فقط في الليلة. أصبح الألم المستمر في أسفل ظهرها أسوأ عندما كانت تجلس أو ترفع شيئًا ما أو تقف لفترات طويلة من الزمن. في بعض الأحيان كان بإمكانها الجلوس لمدة 20 دقيقة فقط في كل مرة. وبسبب كل هذا، أمضت معظم أيامها في السرير، حيث تمكنت من العثور على القليل من الراحة عند الاستلقاء على جانبها الأيمن مع ثني ركبتيها.

لم تكن جيني قادرة على رعاية طفليها، اللذين يبلغان من العمر ثلاث وخمس سنوات، كما أنها لم تكن قادرة على العمل بنفس القدر الذي كانت عليه من قبل. اعتمدت على زوجها لقيادتها لأماكنها لأنها لم تعد قادرة على القيادة بنفسها. كل هذه العوامل خلقت مشاكل مالية خطيرة وضغوطًا عاطفية لجميع أفراد الأسرة. أصبحت جيني مكتئبة وغاضبة من الحياة. على الرغم من أنها حضرت ورشة العمل الأولى معي قبل الحادث وكانت تمارس تأملاتها، إلا أنها توقفت عن التأمل بانتظام بعد الحادث لأن الألم أصبح شديدًا للغاية وقالت إنها لا تستطيع الجلوس أو التركيز.

بعد مرور عامين، اقترح طبيبها إجراء عملية جراحية أسفل الظهر لإصلاح الانزلاق الغضروفي. قال إنه إذا لم ينجح ذلك، فقد تفكر جيني في إجراء جراحة إضافية، بما في ذلك دمج العمود الفقري. قررت المضي قدمًا في الجراحة الأولية.

في هذه الأثناء، أقنعها زوجها بحضور ندوة أخرى من ندواتي المتقدمة في سياتل، والتي بدأت أسبوعًا واحدًا فقط قبل تاريخ الجراحة. كان البقاء جالسًة طوال الرحلة مؤلمًا، لكنها تمكنت من ذلك. بينما استمتعت جيني برؤية أصدقائها القدامى ومقابلة أصدقاء جدد في هذا الحدث، شعرت أيضًا بالحزن والإحباط لأنها لم تستطع حشد نفس الحماس الذي كان لدى الجميع. أرادت فقط أن تأخذ بعض المسكنات وتذهب إلى الفراش. عندما كانت تغادر تجمع الليلة الأولى، قالت صديقتها العزيزة جيل، المليئة بالرحمة والأمل، باقتناع: **"جيني، ستشفى غدًا - هنا!"** بدأنا في اليوم التالي في الساعة 6:00 صباحًا. قررت جيني تجنب تناول أي أدوية ثقيلة حتى تتمكن من التواجد في التأملات والاستمتاع بالتجربة. لسوء الحظ، جعل ألمها من الصعب للغاية التركيز أثناء التأمل الأول وتساءلت عما إذا كان قرار الحضور كان خطأ.

خلال التأمل الثاني بعد الإفطار، تغيرت الأمور حقًا. قررت جيني الاستسلام وترك كل حكمها خلفها. بدأ التأمل كالمعتاد مع تمرين التنفس لسحب العقل من الجسم، حيث أخبرت المشاركين بالتركيز

على عاطفتين أو ثلاث عواطف سلبية أو جوانب محدودة من شخصيتهم. طلبت منهم نقل كل تلك الطاقة المخزنة من مراكز الطاقة الثلاثة الأولى إلى أعلى من قاعدة عمودهم الفقري، وصولاً إلى دماغهم - وفي النهاية إطلاقها من أعلى رؤوسهم.

أولاً، اختارت جيني العمل مع غضبها، الذي اعتقدت أنه كان عاملاً مساهماً في إبقاء جسدها في الكثير من الألم. أثناء التأمل، شعرت بالطاقة تتحرك لأعلى عمودها الفقري ثم شعرت بطاقة مكثفة تترك جسدها من خلال الجزء الخلفي من رأسها. الشيء الثاني الذي اختارته للعمل معه هو ألمها. أثناء عملها مع التنفس لنقل الكثير من الطاقة المتعلقة بألمها من جسدها إلى دماغها، شعرت بنفس الطاقة التي كانت تتمتع بها عندما كانت تعمل مع الغضب، على الرغم من أنها رأت هذه المرة أن الطاقة أصبحت لونًا ساطعًا مع نغمات أرجوانية. فجأة، شعرت أن الطاقة تبطئ وتصبح أقل كثافة. تغيرت الموسيقى، وبدأ الجزء الرئيسي من التأمل. كانت جيني تشعر بالراحة الكاملة. لقد حررت تلك الطاقة من جسدها.

كالعادة، أرشدت المجموعة إلى الشعور بأجزاء مختلفة من أجسادهم في المساحة والشعور بالمساحة حول أجسادهم. ثم وجهتهم إلى المساحة السوداء اللانهائية التي هي المجال الكمي. طلبت منهم أن يصبحوا لا جسد، لا أحد، لا شيء، لا مكان، في أي وقت من الأوقات و أن يصبحوا وعياً خالصاً - مدركين أنهم مدركون في هذه المساحة الشاسعة التي لا نهاية لها. في البداية، عندما أعطيت التعليمات، كان لدى جيني شعور واضح بأنها كانت تطفو. استحوذ عليها إحساس قوي بالسلام والحب غير المشروط، وفقدت تتبع الزمان والمكان. لم تشعر بجسدها المادي على الإطلاق، ولم تشعر بأي ألم. ومع ذلك، كانت حاضرة تمامًا ويمكنها سماع واتباع جميع التعليمات التي كنت أعطيها.

قالت لي لاحقًا: "لم أجرب شيئًا كهذا من قبل". "كان الأمر عميقًا لدرجة أنه من الصعب وصفه بالكلمات. تضخمت حواسي، وشعرت بالارتباط بالجميع، كل شيء، في كل مكان، وفي كل مرة. كنت جزءًا من الكل، وكان الكل جزءًا مني. لم يكن هناك انفصال".

تجاوزت جيني جسدها وبيئتها ووقتها. كان وعيها مرتبطًا بوعي الحقل الموحد (المكان الذي وصفته حيث لا يوجد سوى الكمال ولا يوجد فصل). لقد وجدت البقعة الحلوة من اللحظة الحالية السخية، وتدخل نظامها العصبي اللاإرادي وقام بالشفاء لها.

في ورش العمل المتقدمة لدينا، يستلقي طلابنا بعد كل تأمل ويستسلمون من أجل السماح للجهاز العصبي اللاإرادي بالسيطرة على أجسادهم وبرمجتها. في نهاية هذا التأمل، عندما طلبت من الجميع العودة إلى أجسادهم الجديدة، فوجئت جيني باكتشاف أنها لم تشعر بأي ألم على الإطلاق عندما نهضت من الأرض للوقوف - وهي عملية كانت تحتاج عادة إلى المساعدة فيها. بدأت تمشي دون عرج، ظهرها مستقيم.

توقفنا لتناول الغداء، لكن جيني لم تكن تشعر بالرغبة في تناول الكثير من الطعام أو حتى التحدث كثيرًا. كانت لا تزال غارقة في تجربة التأمل. بعد عامين من الألم المستمر تقريبًا، شعرت بقدر كبير من التحرر من الألم بعد الآن. بدأت تبكي دموع الفرح والارتباك في وقت واحد. بحثت عن اثنين من صديقاتها لمشاركة الأخبار الجيدة، بما في ذلك جيل (التي كانت متأكدة جدًا في الليلة السابقة من أن جيني ستشفى). شجعوا جيني على تجربة الحركات التي لم تكن قادرة على القيام بها عندما كانت تتألم

- وقامت بها جميعًا دون أي ألم على الإطلاق. مع استمرار اليوم، بقي ألم جيني بعيدًا، واستمرت في الشعور بالارتباط بالحقل الموحد.

في ذلك المساء، اتصلت جيني بزوجها، الذي أخبرها أنه بطريقة ما عرف أنها ستكون قادرة على شفاء ألمها في ورشة العمل. تناولت عشاءً رائعًا مع صديقاتها، وعندما ذهبت إلى الفراش، لم تتناول أيًا من مسكنات الألم أو مرخيات العضلات. نامت طوال الليل لأول مرة منذ سنوات، واستيقظت مليئة بالطاقة. في اليوم التالي، قمت بتوجيه المجموعة في تأمل المشي (الذي ستقرأ عنه وستتاح لك الفرصة لتجربته لاحقًا). تمكنت جيني من المشي بشكل مستقيم وطويل، دون أي ألم أو صعوبة. وغني عن القول، لقد ألغت الجراحة، وظلت خالية من الألم.

دانيال يتعامل مع فرط الحساسية الكهرومغناطيسية

قبل حوالي خمس سنوات، كان دانييل (كما قال) "رجل أعمال إسرائيلي مجنون ومتوتر" في منتصف العشرينيات من عمره، وكان يدفع نفسه يوميًا للعمل "بكامل قوته على طول الطريق" لبناء عمل تجاري ناجح. كان العمل لمدة 60 ساعة في الأسبوع نموذجيًا بالنسبة له. في أحد الأيام، بينما كان يثور ويصرخ بأعلى صوته على أحد العملاء عبر الهاتف، شعر بشيء في الجانب الأيمن من رأسه وفقد وعيه. عندما استيقظ، لم يكن متأكدًا مما حدث أو كم من الوقت كان غائبًا، لكنه كان يعاني من أسوأ صداع في حياته. كان يأمل أن تساعد الراحة في التخلص منها، لكنها لم تفعل ذلك.

بشكل غامض، زاد ألمه بشكل كبير كلما كان بالقرب من أي شيء يصدر ترددات كهرومغناطيسية، بما في ذلك الهواتف المحمولة وأجهزة الكمبيوتر المحمولة وشاشات الفيديو والميكروفونات والكاميرات وشبكات Wi - Fi والأبراج الخلوية. إذا أجاب شخص قريب منه على الهاتف الخلوي، شعر دانيال بذلك. لم يجرب من قبل أي شيء من هذا القبيل - في الواقع، كان قد عمل سابقًا في مجال الكمبيوتر ولم يشعر أبدًا بأي آثار سيئة من التواجد حول المعدات الإلكترونية من أي نوع. رأى دانيال العديد من الأطباء والمتخصصين المختلفين، لكن لم يتمكن أي منهم من العثور على أي شيء خاطئ معه. مر بمجموعة واسعة من اختبارات الدم، وفحوصات الدماغ، والفحوصات الجسدية، لكن كل واحدة من الدراسات جاءت سلبية. لم يصدقه بعض الأطباء، بل أصبحوا متعجرفين، ويرفعون أعينهم كما لو كان دانيال يختلق أعراضه.أراد البعض أن يعطوه مضادات الاكتئاب، لكنه لم يأخذها. أخبروه أن ألمه كان في رأسه (والذي، بالطبع، كان، ولكن ليس بالطريقة التي قصدها الأطباء).

ثم بدأ دانيال في رؤية أطباء شاملين يشتبهون في أنه أصيب بحالة نادرة تسمى فرط الحساسية الكهرومغناطيسية (EHS). في حين أن وجود فرط الحساسية الكهرومغناطيسية لا يزال مثيرًا للجدل في المجتمع الطبي، فإن منظمة الصحة العالمية تعترف بهذه الحالة. [1]

لا تزال آلية البيئة والصحة والسلامة غير معروفة، ولكن عندما تفكر إن الدماغ يتكون من 78% من الماء وأن الماء الذي يحتوي على المعادن (مثل تلك الموجودة عادة في الجسم، بما في ذلك الكالسيوم والمغنيسيوم) يوصل الكهرباء، يمكنك أن ترى أنه بالنسبة للأشخاص الحساسين لـ EHS،

فإن الشحنة الكهرومغناطيسية الطبيعية قد تتضخم بطريقة ما حول الأشياء التي ترسل إشارات وإشعاعات كهرومغناطيسية.

مثل العديد من الآخرين الذين يعانون من فرط الحساسية الكهرومغناطيسية، عانى دانيال أيضًا من الألم المزمن والتعب بالإضافة إلى الصداع. كان ينام لمدة 12 ساعة ولا يزال يستيقظ منهكًا. اقترح أحد الأطباء الشموليين أن يتناول 40 مكملًا غذائيًا يوميًا لمكافحة الآثار السيئة، لكن المكملات لم تساعد. كان لا يزال في عذاب شبه مستمر. قبل فترة طويلة، اضطر دانيال إلى إغلاق عمله. لقد غرق في الديون وفقد كل ما عمل بجد للحصول عليه. أخيرًا، أعلن إفلاسه واضطر إلى الانتقال للعيش مع والدته.

قال لي: "لقد تراجعت أساسًا عن الحياة". "كنت زومبي لأنني لم أستطع التفكير، لم أستطع التركيز، لم أستطع فعل أي شيء. لم يساعدني شيء، وكلما اقتربت من العالم الحقيقي، أصبت بصداع قوي حقًا". في الواقع، أخبرني دانيال أنه إذا كان قريبًا من أي شيء يصدر إشارة، فإن صداعه سيكون أسوأ ألف مرة - لدرجة أنه سينهار عاطفيًا. كان دانيل يقضي معظم وقته متكورًا على نفسه على سريره في غرفته الصغيرة في منزل والدته، وهو يبكي من الألم. قال: "كنت أضيع حياتي، أشاهد جميع أصدقائي يتزوجون، ولديهم أطفال، ويحصلون على ترقية، ويشترون المنازل - كل شيء". عندما بدأ يشعر بالانتحار، دفعه أصدقاؤه وعائلته لمحاولة العثور على شيء من شأنه أن يساعده.

بسبب التعب المزمن والاكتئاب والألم الشديد، لم يكن لدى دانيال سوى حوالي نصف ساعة من الطاقة كل يوم، لذلك بدأ في استخدام هذا الوقت للعثور على شيء قد يساعد حالته. بعد ثالث سنوات من بدء أعراضه، قرأ كتابي "أنت الدواء الوهمي".

"لقد حدث شيء ما"، هذا ما أخبرني به عندما التقيت به في إحدى الورش التي قدمتها مؤخرًا. "كنت أعرف أن هذا هو الحل". فبدأ في ممارسة التأمل حول تغيير المعتقدات والتصورات الذي تحدثت عنه في هذا الكتاب. تدريجيا جدا، مع مرور الوقت، شعر دانيال بألم أقل قليلا، لذلك استمر في القيام بالتأمل. بعد فترة، اكتشف تأمل نعمة مراكز الطاقة، وبدأ في القيام بذلك.

قال لي دانيال: "في المرة الأولى التي فعلت فيها ذلك، حدث شيء لم أكن أعرف كيف أشرحه". عندما وصل إلى مركز الطاقة السادس، قال إنه كان مثل عرض خفيف يحدث في رأسه. رأى مناطق مختلفة من دماغه تم إغلاقها فجأة تبدأ في الإضاءة والتواصل مع بعضها البعض. ثم خرج شعاع ضخم مما وصفه بـ "النور المحب" من أعلى رأسه. كانت تجربته الداخلية في تلك اللحظة أكثر واقعية من ذكرى التجربة الماضية، التي خلقت الألم في المقام الأول.

من تلك النقطة فصاعدًا، لاحظ دانيال تغييرًا كبيرًا. بعد التأمل، سيكون لديه عشر دقائق دون أي ألم على الإطلاق. استمرت الفترات الخالية من الألم في الحصول على وقت أطول وأطول حتى بعد بضعة أشهر، كان خاليًا من الألم. ثم حصل على فكرة أنه يجب عليه استخدام التأملات لتغيير حالته الداخلية أثناء تعرضه للمجالات الكهرومغناطيسية التي كانت تسبب له المرض. لذلك بدأ بالتأمل أمام هاتفه المحمول والكمبيوتر المحمول. كان الأمر مؤلمًا في البداية، ولكن كما كان من قبل، كان يشعر في النهاية بأنه خالٍ من الألم بعد التأمل، ثم استمرت تلك الفترات الخالية من الألم في الحصول على

وقت أطول مع مرور الوقت.

أخيرًا، كان دانيال مستعدًا لاتخاذ خطوة كبيرة أخرى. استأجر مكتبًا في مساحة مكتبية مشتركة وقرر الجلوس هناك والتأمل، محاطًا بشبكة Wi - Fi وأجهزة الكمبيوتر وأجهزة الميكروويف وجميع أنواع الترددات الكهرومغناطيسية. على الرغم من أن الأسابيع القليلة الأولى كانت صعبة، إلا أنه وجد أن الأمر أصبح أسهل مع مرور الوقت. بعد فترة، كان يتأمل في تلك البيئة دون ألم لمدة خمس ساعات في اليوم. في نهاية المطاف، اختفى صداعه - وكذلك اختفى كل ألمه المزمن وتعبه.

اليوم، يعتبر دانيال نفسه شفي 100 في المئة. عاد إلى العمل وتخلص من الديون. إليكم المفاجأة: دانيل يعمل فقط لمدة ساعة إلى ساعة ونصف في اليوم، وهو يكسب أموالاً أكثر بكثير مما كان يكسبه عندما كان متوتراً ويحاول إجبار حياته على العمل بالطريقة التي يريدها. وهو أيضًا يستمتع حقًا بالحياة.

جينيفر، في المرض والصحة

قبل خمس سنوات، قام طبيب جينيفر بتشخيصها بالعديد من الأمراض الجديدة، بالإضافة إلى العديد من المشكلات الصحية الأخرى التي عانت منها بالفعل. وبشكل عام، تضمنت تشخيصاتها بعض الاضطرابات المناعية الذاتية (الذئبة الحمامية ومتلازمة شوغرن مع المركب الجاف)، وبعض الاضطرابات الهضمية (مرض الاضطرابات الهضمية، وعدم تحمل الساليسيلات، وعدم تحمل اللاكتوز)، والربو المزمن، وأمراض الكلى، والتهاب المفاصل، والدوار الحاد الذي غالبًا ما يؤدي إلى القيء.

كان كل يوم صراعا. حتى مجرد تنظيف أسنانها بالفرشاة كان أمرًا صعبًا لأنها كانت تفتقر إلى القوة الكافية لرفع ذراعها لفترة طويلة جدًا. كان على شريكها، جيم، في كثير من الأحيان أن يمشط شعرها لها. عندما كان جيم في رحلة عمل، والتي كانت في كثير من الأحيان، كان على جينيفر أن تأخذ قيلولة بعد العمل حتى تتمكن من الحصول على ما يكفي من القوة لطهي العشاء.

قالت لي: "أصعب شيء هو أنني شعرت وكأنني أم فظيعة لأنني لم أستطع فعل أي شيء مع أولادي - وهذا حطم قلبي". "يجب أن أنام معظم عطلة نهاية الأسبوع فقط لأتمكن من الاستيقاظ للذهاب إلى العمل صباح الاثنين. "كل الصور السعيدة التي نشرتها على الفيسبوك خلال عطلة نهاية الأسبوع تم التقاطها في حوالي ساعة واحدة."

عند هذه النقطة، كانت جينيفر تزن 108 أرطال فقط وتكافح من أجل المشي بسبب التهاب المفاصل والتورم الشديد في كاحليها وركبتيها. لم تعد قادرة على استخدام يدها اليمنى لفتح الحاويات أو قطع الخضروات بسبب الألم والتهاب المفاصل. في بعض الأحيان كانت تستلقي في السرير وتضرب ذراعيها على طاولتها الليلية لوقف الألم. كان جسدها في حالة مستمرة من الالتهاب الحاد، وحتى المتخصصين الذين رأتهم قالوا إنهم لا يستطيعون فعل أي شيء آخر لها وأنه كان عليها أن تتعلم العيش مع كل ظروفها قدر الإمكان. على الرغم من أنها لم تعترف بذلك لأي شخص، إلا أنها كانت تخشى أن يكون لديها بضع سنوات فقط للعيش. ربما كانت مستعدة للاستسلام، لكن جيم لم يكن

كذلك.

التهم جيم كل ليلة الكتب التي تبحث عن حلول بديلة، وشجع جينيفر مرارًا وتكرارًا على الاستمرار. ثم وجد جيم أنت الدواء الوهمي وقرأ عن امرأة تعاني من حالة مماثلة التي كانت قادرة على شفاء نفسها. اتفقت جينيفر وجيم على أنها يجب أن تذهب إلى ورشة عمل.

بعد ذلك بشهرين، في يونيو 2014، حضرت جينيفر ورشة عمل في عطلة نهاية الأسبوع في سيدني، أستراليا. بدأت تشعر بتحسن قليلاً وسجلت في ورشة عمل متقدمة في المكسيك. لسوء الحظ، في الوقت الذي كان من المقرر أن تغادر فيه إلى ورشة العمل، طورت حصوة كلية 8.5 ملم، ورفض طبيبها السماح لها بالطيران. لذلك فاتتها، لكنها استمرت في تأملاتها (الاستيقاظ في الساعة 4:50 صباحًا كل يوم)، وعندما عقدت ورشة العمل المتقدمة التالية في أستراليا في العام التالي، حضرت هي وجيم.

ذكرت: "أتذكر الليلة الأولى التي بالكاد تمكنت فيها من صعود الدرج إلى غرفتنا، وهو أمر طبيعي بالنسبة لي". "ولكن بحلول نهاية ورشة العمل، كنت أتجول كشخص سليم ولم أضطر إلى استخدام دواء الربو الخاص بي. في اليوم السابق لمغادرتنا، قال جيم إنني أبدو جيدًا لدرجة أنني يجب أن أجرب بعض الطعام العادي. متخوفة، جربته - ولا توجد آثار سلبية! لا ألم، لا ربو، لا تشنجات، لا صداع - لا شيء! أعتقد أنها كانت أفضل بيتزا تناولتها على الإطلاق".

عندما قامت جنيفر بتأملاتها، بدلت كل ما لديها حقًا. لقد ضبطت مرارًا وتكرارًا على إمكانات الصحة وشعرت بوفرة من الطاقة في جميع أنحاء جسدها يمكنها حملها طوال اليوم. في التأمل، عندما طلبت من الطلاب العيش من تلك الحالة الجديدة من الوجود، تخيلت قدميها تضربان الأرض وسمعت أنفاسها وهي تركض بفرح. بحلول نهاية تأملها، كانت تبكي دموع الفرح. في النهاية، قامت جينيفر بتدريب جسدها على نسيان ما يشعر به المرض، وكيف يبدو، وكيف يحس، وكيف يتذوق، وذلك من خلال رفع طاقتها، وتغيير ترددها، وإعادة تأهيل جسدها لعقل جديد، وإرسال جينات جديدة لإصلاح جسدها.

وتقول: "الآن أتناول طعامًا عاديًا، ولم أستخدم دواء الربو منذ يونيو 2015. يمكنني المشي لمسافة تصل إلى عشرة أميال في اليوم ورفع خمسة وأربعين رطلاً. أنا أتدرب، وهدفي هو إكمال نصف ماراثون، وهو ما سأفعله قريبًا".

فيليسيا تتغلب على الإكزيما الشديدة

عانت فيليسيا بشكل متقطع من الأكزيما والالتهابات الجلدية منذ أن كان عمرها ثلاثة أشهر. لم يبدو أن الراحة قصيرة الأجل التي يوفرها النظام الغذائي الصارم ونظام الأدوية (الكريمات والستيرويدات ومضادات الهيستامين ومضادات الفطريات والمضادات الحيوية وما إلى ذلك) تحافظ على الحالة لفترة طويلة.

في عام 2016، كطبيبة تبلغ من العمر 34 عامًا في المملكة المتحدة، وجدت فيليسيا نفسها محبطة

بشكل متزايد بسبب قيود مهنتها. بعد عقد من الممارسة السريرية حيث رأت أكثر من 70،000 مريض، بدأت تدرك شعورًا مشابهًا بالإحباط والانفصال ينبثق من مرضاها أيضًا. أثناء سعيها للحصول على حلول أكثر إرضاءً قائمة على العلم، صادفت عملي. مفتونة بالإمكانية ومتعطشة للأفكار والحلول البديلة القائمة على الأدلة، اشتركت فيليسيا في ورشة عمل في عطلة نهاية الأسبوع.

تقول: "كان الحدث مغير للحياة". "لقد أعطاني الأدوات لإعادة تقييم وتحديث معتقداتي المحدودة السابقة عن نفسي، وكذلك ما تستطيع أجسادنا فعله حقًا." كانت تقنية التنفس مثيرة للاهتمام بشكل خاص بالنسبة لها. تقول: "يجب أن أعترف، أنني بقيت متشككة قليلاً وتراجعت، ولم أسمح لنفسي بالاستسلام حقًا للعملية".

خلال الأشهر التي تلت ذلك، واصلت فيليسيا التأمل يوميًا. تحسنت بشرتها ونجحت في إظهار علاقة جديدة في حياتها. شعرت بالإلهام، وسعت إلى طرق جديدة للتركيز في ممارستها الطبية لتبني نهج أكثر شمولية. ولكن لخيبة أملها الكبيرة، رفضت جميع هيئات التأمين الطبي في المملكة المتحدة تأمين أي نهج غير تقليدي. شعرت فيليسيا بأنها محاصرة، وفي ديسمبر 2016، عادت الأكزيما والالتهابات الجلدية.

ومع ذلك، واصلت التأمل وحتى اشتركت في ورشة عمل متقدمة، وأنشأت فيلمها الذهني استعدادًا (أداة قوية لإظهار الأشياء المختلفة التي تريدها، والتي ستقرأ عنها في فصل لاحق). كانت لديها نوايا واضحة للغاية لمستقبلها وتضمنت صورًا لبشرة صحية، بالإضافة إلى صورة لميكروفون على خشبة المسرح مع تأكيد "أنا ألهم الآخرين من خلال مشاركة الحقيقة دون خوف".

في اليوم الأول من الورشة المتقدمة، قمنا بتقنية التنفس لتنشيط الغدة الصنوبرية، وهذه المرة، قررت فيليسيا عدم التراجع والاستسلام الكامل للعملية. تتذكر: "لاحظت أنفاسي تبدأ في التسارع". "بدأت طاقة ساحقة تتراكم في حلقي. اشتد هذا حتى شعرت حنجرتي كما لو كانت ستغلق. خائفة، سحبت جسدي من هذا الموقف وعدت إلى حالتي القديمة لبقية التأمل".

في اليوم التالي، من أجل التأمل الأخير، تم تزويد فيليسيا بمعدات رسم خرائط الدماغ. واعتبرت أنها فرصة رائعة لتجربة هذا المستوى الجديد من المعلومات. شعرت بأنها محاصرة في مهنة تبشر بالحدود، فخطرت لها فكرة: ماذا لو تمكنت من إثبات للمتشككين، وكذلك للمؤمنين، مدى عدم محدوديتنا جميعًا حقًا؟ مع هذه الفكرة، أرادت استخدام هذا التنفس للتواصل مع المجال الموحد - مع شعور مرتفع بالحرية الخالصة والتحرر - بغض النظر عما حدث.

عندما بدأ التأمل، انفتحت على الإمكانية وعلى المجهول. لاحظت بسرعة أن تنفسها بدأ يتغير وبدأت الطاقة الهائلة في البناء في حلقها. في كل مرة تكثفت فيها الأحاسيس، بدلاً من السماح لها بالتغلب عليها كما فعلت في اليوم السابق، بقيت مع العملية. أعادت جسدها إلى اللحظة الحالية، متجاهلة الإلهاء، ووضعت كل طاقتها ووعيها على الاتصال بالمجال والحقيقة والحب. كان جسدها متحدياً باستمرار، ولكن بعد التغلب على صراعاتها الداخلية مراراً وتكراراً، استسلم جسدها في النهاية.

تقول: "ما اختبرته على الجانب الآخر كان انفجارًا مبهجًا للطاقة في دماغي واتصالًا فوريًا بوعي محب في داخلي وفي كل مكان من حولي". "لقد كانت معرفة مطلقة، والاعتراف بالحب النقي، ومعه

جاء أكثر مشاعر الفرح الساحقة التي عشتها في حياتي كلها. الأمر أشبه بالعودة إلى الوطن. لقد جربت للتو هذه الوحدة العميقة. طوال الوقت ظللت على دراية تامة بجميع حواسي الخارجية. كنت أسمع العلماء خلفي يقولون "نوبة". كان لدينا بعض الأعضاء الجدد في فريقنا من علماء الأعصاب، ولم يروا هذا النوع من الطاقة في الدماغ من قبل.

كطبيبة، ربما كانت فيليسيا تشعر بالقلق عادة من هذا البيان المقلق إلى حد ما، لكنها فهمت أنها في تلك اللحظة كانت تعاني من الحقيقة المطلقة والحرية لأول مرة على الإطلاق. لبضع ساعات بعد تأملها، شعرت بالدوار إلى حد ما ولكنها أخف جسديًا من ذي قبل.

إذا قمت بمراجعة عمليات مسح الدماغ في الرسومات 7C -7A، يمكنك أن ترى دماغ فيليسيا يظهر التغييرات الكلاسيكية التي نشهدها عندما تكون هناك طاقة عالية في الدماغ. تبدأ في موجات دماغية بيتا طبيعية ثم تنتقل إلى موجات دماغية عالية بيتا قبل أن تصل إلى حالة غاما عالية الطاقة. الطاقة في موجات دماغ غاما هي

190 انحراف معياري فوق المعدل الطبيعي. يتم تنشيط المنطقة المحيطة بالغدة الصنوبرية وكذلك جزء الدماغ الذي يعالج العاطفة القوية بشكل كبير.

خلال الأيام القليلة التالية، بدأت فيليسيا تشعر بشعور من الشجاعة والمرح ينبثق من داخلها. كما شهدت سلسلة من التزامن - بما في ذلك إظهار المشهد من فيلمها الذهني حيث كانت تتحدث إلى ميكروفون على خشبة المسرح. في الواقع، دون أن أعرف أن هذا المشهد كان في فيلمها الذهني، سحبتها على خشبة المسرح لمشاركة تجربتها. بمجرد عودتها إلى المنزل، لاحظت أن الأكزيما لم تعد تزعجها.

ذكرت: "نظرت إلى بشرتي، وجميع الطفح الجلدي الذي كان هناك قبل بضعة أيام فقط قد انتهى تمامًا". (انظر إلى الرسم 7D في قائمة الألوان. تم التقاط الصور الأولى قبل الحدث. تم التقاط المجموعة الثانية من الصور في اليوم التالي، بعد الحدث. اختفت الأكزيما.)

حتى يومنا هذا، لا تتناول فيليسيا أي أدوية أخرى وبشرتها صافية.

تستمر حياتها في الظهور بطرق جديدة ومثيرة ومثيرة للدهشة.

قالت لي: "أنا ممتنة للغاية لإدراك أننا جميعًا غير محدودين". "تذكر كلماتي، إذا كان بإمكان طبيب مرهق ومحلل بشكل مكثف القيام بذلك، فبإمكان أي شخص القيام بذلك".



الفصل السابع

ذكاء القلب

منذ أن بدأ أسلافنا البشريون في حفر تاريخهم على جدران الكهوف والألواح الحجرية، مثل الخيط عبر إبرة الزمن، ظهر القلب كرمز لتمثيل الصحة والحكمة والحدس والتوجيه والذكاء العالي. كان المصريون القدماء، الذين أشاروا إلى القلب بـ *ieb,*، يعتقدون أن القلب، وليس الدماغ، هو مركز الحياة ومصدر الحكمة الإنسانية. فكر كل من شعب بلاد ما بين النهرين واليونانيين في القلب كمركز للروح. ومع ذلك، اعتبره اليونانيون مصدرًا مستقلًا للحرارة داخل الجسم، في حين اعتقد سكان بلاد ما بين النهرين أنه جزء من حرارة الشمس. حتى أنهم قدموا ذبائح بشرية حيث استخرجوا قلبًا بشريًا لا يزال ينبض لتقديمه إلى إله الشمس. فهم الرومان أن القلب هو أكثر أعضاء الجسم الحيوية التي تمنح الحياة.

في القرن السابع عشر، خلال السنوات الأولى من الثورة العلمية، جادل الفيلسوف الفرنسي رينيه ديكارت بأن العقل والجسم كانا مادتين متميزتين بشكل جذري. من خلال هذه النظرة الميكانيكية للكون، بدأ الناس ينظرون إلى القلب على أنه آلة غير عادية. بدأت آلية القلب كمضخة مادية تطغى على طبيعته كاتصال للبشرية بذكاء فطري. ومن خلال البحث العلمي، توقف القلب تدريجيا عن أن يُعتبر بمثابة اتصالنا بالمشاعر والعواطف وذاتنا العليا. ولم يتسنى لنا إلا من خلال العلم الجديد في العقود القليلة الماضية أن نبدأ في التوفيق بين فهم والاعتراف بالأهمية الحقيقية للقلب كمصدر لتوليد المجالات الكهرومغناطيسية وكوصلتنا بالمجال الموحد.

نحن نعلم أن القلب، إلى جانب دوره الواضح في الحفاظ على الحياة، ليس مجرد مضخة عضلية تحرك الدم في جميع أنحاء الجسم، بل هو عضو قادر على التأثير على المشاعر والعواطف. القلب هو عضو حسي يوجه قدرتنا على اتخاذ القرار وكذلك فهمنا لأنفسنا ومكاننا في العالم. إنه رمز يتجاوز الزمان والمكان والثقافة. إنها فرضية مقبولة بشكل عام أنه عندما نكون مرتبطين بالمعرفة الداخلية للقلب، يمكننا الاستفادة من حكمته كمصدر للحب والتوجيه الأعلى.

قد تتساءل لماذا من بين جميع أعضاء الجسم (مثل الطحال أو الكبد أو الكلى)، فإن القلب هو الوحيد الذي لديه ذكاء. منذ عام 2013، بذلنا قصارى جهدنا لقياس وقياس التماسك والتحول، وهما أمران أساسيان لفهم دور القلب. يدرك الجميع تقريبًا أن مشاعر القلب المرتفعة تربطنا بوعي الحب والرحمة والامتنان والفرح والوحدة والقبول ونكران الذات. هذه هي المشاعر التي تملأنا وتجعلنا نشعر بالكمال والاتصال، بدلاً من مشاعر التوتر التي تقسم المجتمعات وتستنزفنا من الطاقة الحيوية. المشكلة هي أن هذه المشاعر المرتفعة للقلب غالباً ما تحدث من خلال الصدفة - تعتمد على شيء خارجي في بيئتنا - بدلاً من كونها شيئًا يمكننا إنتاجه لأنفسنا عند الطلب.

مما لا شك فيه، إنه تحدٍ للحفاظ على توازننا العقلي والعاطفي في ثقافة اليوم السريعة الخطى والمليئة بالإجهاد والتركيز على الإنتاجية والاستعجال والانتهاء، ويمكن أن يكون لفقدان هذا التوازن تداعيات خطيرة على صحتنا. على سبيل المثال، في مطلع القرن العشرين، بالكاد مات أي شخص بسبب أمراض القلب، في حين أنها اليوم السبب الرئيسي للوفاة لكل من الرجال والنساء. في كل عام في الولايات المتحدة وحدها، تكلف أمراض القلب حوالي 207

مليار دولار في خدمات الرعاية الصحية والأدوية وفقدان الإنتاجية.[1] التوتر هو أحد العوامل الرئيسية المساهمة في أمراض القلب، وهو يصل إلى مستوى وبائي. لحسن الحظ، هناك ترياق. ما وجدناه من خلال البحث والدراسة للعديد من جوانب تماسك القلب هو أننا في الواقع نستطيع تنظيم حالاتنا الداخلية، بغض النظر عن الظروف في بيئتنا الخارجية. تمامًا مثل تطوير أي مهارة، يتطلب إنشاء تماسك القلب طوعًا المعرفة والتطبيق والممارسة.

لقد كان جزءًا لا يتجزأ من فهمنا للقلب شراكتنا مع معهد HeartMath الذي يعمل في مجال العمل الرائد والمبتكر. HMI هي منظمة بحثية وتعليمية غير ربحية تعمل على فهم تماسك القلب والدماغ بشكل أفضل. منذ عام 1991، بحثت HMI وطورت أدوات موثوقة قائمة على العلم لمساعدة الناس على ربط الصلة بين قلوبهم وعقولهم، وكذلك تعميق اتصالهم بقلوب الآخرين. مهمتهم هي مساعدة الناس على جعل أنظمتهم الجسدية والعقلية والعاطفية في محاذاة متوازنة من خلال التوجيه البديهي للقلب.

يعتمد أساس شراكتنا على الاعتقاد المشترك بأنه من أجل خلق مستقبل جديد، يحتاج الشخص إلى الجمع بين نية واضحة (عقل متماسك) وعاطفة راقية (قلب متماسك). أثبت بحث HMI أنه من خلال الجمع بين النية أو الفكرة (التي، كما قرأت، تعمل كشحنة كهربائية) مع شعور أو عاطفة (التي تفهمها بالفعل تعمل كشحنة مغناطيسية)، يمكننا تغيير طاقتنا البيولوجية - وعندما نغير طاقتنا، نغير حياتنا. إن اتحاد هذين العنصرين هو الذي ينتج تأثيرات قابلة للقياس على المادة، مما ينقل بيولوجيتنا بعيدًا عن العيش في الماضي المألوف إلى العيش في المستقبل الجديد. في ورش العمل الخاصة بنا في جميع أنحاء العالم، نعلم طلابنا الحفاظ على هذه الحالات المرتفعة للوجود والحفاظ عليها حتى يتمكنوا من التوقف عن العيش كضحايا للظروف، والتأرجح من عاطفة إلى أخرى، والبدء في العيش كمبدعين لواقعهم. هذه هي العملية التي نخلق من خلالها حالة جديدة من الوجود - أو شخصية جديدة، مما يخلق واقعًا شخصيًا جديدًا.

على مدى السنوات العديدة الماضية، كان أحد أهداف شراكتنا مع HMI هو تعليم طلابنا تنظيم والحفاظ على شيء يسمى تماسك القلب. مثل الضرب المنتظم للطبل، يشير تماسك القلب إلى الوظيفة

الفسيولوجية للقلب التي تجعله ينبض بطريقة متسقة وإيقاعية ومنظمة (على العكس، عندما لا يعمل بطريقة منظمة، هو عدم تماسك القلب). عندما نكون في تماسك القلب، يمكننا الوصول إلى "ذكاء القلب"، والذي يعرفه HMI على النحو التالي:

> تدفق الوعي والبصيرة التي نختبرها بمجرد تحقيق التوازن والتماسك بين العقل والعواطف من خلال عملية ذاتية. يتم اختبار هذا النوع من الذكاء على أنه مباشر وبديهي مع العلم أنه يتجلى في الفكر والعواطف المفيدة لأنفسنا وللآخرين.[2]

كما ستكتشف في هذا الفصل، فإن فوائد تماسك القلب عديدة، بما في ذلك خفض ضغط الدم، وتحسين الجهاز العصبي والتوازن الهرموني، وتحسين وظيفة الدماغ. عندما تحافظ على حالاتك العاطفية المرتفعة وتدعمها، بغض النظر عن ظروف بيئتك الخارجية، يمكنك الوصول إلى نوع الحدس عالي المستوى الذي يعزز فهمك لنفسك وللآخرين بشكل أفضل، ويساعد في منع الأنماط المجهدة في حياتك، ويزيد من الوضوح العقلي، ويعزز اتخاذ

القرارات بشكل أفضل. [3] بالإضافة إلى نتائج أبحاث HMI، تشير بياناتنا بقوة إلى أن العواطف المستمرة التي تركز على القلب تعزز التعبير الجيني الصحي .[4]

يبدأ تماسك القلب مع دقات القلب الثابتة والمتماسكة من خلال تنمية وممارسة والحفاظ على المشاعر المرتفعة؛ وتشمل هذه المشاعر الامتنان والتقدير والشكر والإلهام والحرية واللطف والإيثار والرحمة والحب والفرح. يتم الشعور بفوائد هذا الإيقاع المتماسك في جميع أنظمة الجسم. بوعي أو دون وعي، يتدرب الكثير منا على الشعور بالتعاسة أو الغضب أو الخوف كل يوم. فلماذا لا تتدرب على إنشاء والحفاظ على حالات بهيجة ومحبّة وإيثارية بدلاً من ذلك؟ ألن يؤدي ذلك في النهاية إلى إنشاء نظام داخلي جديد، مما يؤدي إلى الصحة العامة والسعادة؟

جسر القلب

كما تقرأ في الفصل الخاص بنعمة مراكز الطاقة، فإن القلب، الموجود خلف عظم الصدر مباشرة، هو مركز الطاقة الرابع في الجسم. إنه جسرنا إلى مستويات أعلى من الوعي والطاقة، وكذلك المركز الذي تبدأ منه ألوهيتنا. القلب هو تقاطع مراكز الطاقة الثلاثة السفلى (المرتبطة بجسمنا الأرضي) ومراكز الطاقة الثلاثة العليا (المرتبطة بذواتنا العليا). إنه بمثابة اتصالنا بالمجال الموحد ويمثل اتحاد الازدواجية أو القطبية. إنه المكان الذي يندمج فيه الانفصال والانقسام والطاقة المستقطبة لتصبح واحدة - حيث تتحد الأضداد مثل الين واليانغ، الخير والشر، الإيجابية والسلبية، الذكور والإناث، الماضي والمستقبل.

عندما يصبح قلبك متماسكًا، يستجيب جهازك العصبي عن طريق زيادة طاقة الدماغ وإبداعه وحدسه، مما له تأثير إيجابي على كل عضو في الجسم تقريبًا. الآن يعمل القلب والدماغ معًا، مما يجعلك تشعر بمزيد من التكامل والارتباط والرضا - ليس فقط داخل جسدك، ولكن أيضًا مع كل شيء

وكل شخص. عندما تكون في حالة تتمحور حول القلب، فإن الكمال الذي تشعر به يستهلك أي مشاعر قد تكون لديك من الرغبة والافتقار. من هذه الحالة الإبداعية من الكمال والوحدة، يبدأ السحر في الحدوث في حياتك لأنك لم تعد تخلق من الازدواجية أو الانفصال - لم تعد تنتظر شيئًا خارجك لتوفير الراحة من المشاعر الداخلية للافتقار أو الفراغ أو الانفصال. بدلاً من ذلك، أصبحت أكثر دراية بنفسك الجديدة والمثالية وتخلق تجارب جديدة لنفسك. إذا واصلت تنشيط مركز قلبك بشكل صحيح مرات كافية خلال العملية الإبداعية كل يوم، فستشعر بمرور الوقت وكأن مستقبلك قد حدث بالفعل. كيف يمكنك أن تريد أو تشعر بالنقص إذا كنت تشعر بالكمال؟

إذا كانت المراكز الثلاثة الأولى تعكس طبيعتنا الحيوانية وتستند إلى القطبية والأضداد والمنافسة والحاجة والافتقار، فإن المركز الرابع يبدأ رحلتنا إلى طبيعتنا الإلهية. ومن داخل مركز القلب هذا نغير أذهاننا وطاقتنا من العيش في حالات أنانية إلى العيش في حالات نكران الذات، ثم نشعر بأننا أقل تأثراً بالانفصال أو الازدواجية ونكون أكثر عرضة لاتخاذ الخيارات من أجل أعظم مصلحة للجميع.

لقد شعرنا جميعًا بوعي مركز القلب في وقت أو آخر في حياتنا. ترتبط هذه الطاقة بالوفاء والسلام مع نفسك ومحيطك. عندما نحتضن المشاعر المرتبطة بالقلب - المشاعر التي تقودنا إلى العطاء والرعاية والخدمة والعناية والمساعدة والمغفرة والحب والثقة وما إلى ذلك - لا يمكننا إلا أن نشعر بالامتلاء والكمال والاكتمال. أعتقد أن هذه هي طبيعتنا الفطرية كبشر.

التوازن والتماسك والمرونة

كما تعلمت الآن، ينقسم الجهاز العصبي اللاإرادي، وهو الانقسام اللاإرادي للجهاز العصبي، إلى نظامين فرعيين: الجهاز العصبي الودي والجهاز العصبي اللاودي. كما تعلمون، فإن الجهاز العصبي الودي عند تشغيله ينظم تصرفات الجسم واستجاباته اللاواعية، مثل زيادة التنفس وارتفاع معدل ضربات القلب والعرق الزائد وتمدد بؤبؤ العين وما إلى ذلك. وتتمثل وظيفته الأساسية في تحفيز استجابة القتال أو الهروب عندما يكون الخطر الحقيقي أو المتصور وشيكًا. يعمل هذا النظام على حمايتنا في بيئتنا الخارجية. يكمل الجهاز العصبي اللاودي الجهاز العصبي الودي من حيث أنه يؤدي الوظائف المعاكسة تمامًا. ويتمثل دوره في الحفاظ على الطاقة، واسترخاء الجسم، وإبطاء وظائف الطاقة العالية للنظام الودي. يحافظ النظام اللاودي على الحماية في بيئتنا الداخلية. إذا كنت تفكر في الجهاز العصبي اللاإرادي باعتباره سيارة، فإن النظام اللاودي سيكون هو الفرامل والجهاز الودي سيكون هو المسرع. كلا فرعي الجواب ينقلان باستمرار الاتصالات بين القلب والدماغ ؛ في الواقع، يتمتع القلب والدماغ بوصلات عصبية مع بعضهما البعض أكثر من أي أنظمة أخرى في الجسم.[5]يعمل هذان النظامان، الودي واللاودي دائمًا على الحفاظ على حالة التوازن (التوازن النسبي بين جميع الأنظمة) داخل الجسم.

عندما يكون الجسم في حالة الاستتباب، نشعر عمومًا بالراحة والأمان في بيئتنا الحالية. من هذه الحالة من الاستتباب، حيث تعمل جميع أجهزة الجسم في وئام وتهدر كميات ضئيلة من الطاقة، يمكننا أن نؤثر عمدًا على الجهاز العصبي لخلق التماسك. من أجل الشعور بمشاعر التماسك هذه، يجب أن تعمل الروابط العصبية بين القلب والدماغ على النحو الأمثل بطريقة متوازنة ومنسقة. عندما ينبض

القلب بهذه الطريقة المنظمة والمتماسكة، فإن ذلك يجعل الجهاز العصبي اللاإرادي متماسكًا، مما يؤدي بدوره إلى تحسين وظائف المخ من خلال جعلنا نشعر بمزيد من الإبداع والتركيز والعقلانية والوعي والانفتاح على التعلم.

كما تعلم، عكس الاتساق هو عدم الاتساق. عندما ينبض القلب بشكل غير متماسك، نشعر بعدم التوازن، والتوتر، والقلق، وعدم التركيز. نظرًا لأن الجسم يعمل في وضع البقاء على قيد الحياة، فإننا نعمل من منظور حيواني وبدائي أكثر من العواطف الأعلى التي تركز على القلب لإنسانيتنا وألوهيتنا الأكبر. يحدث عدم الاتساق بسبب التوتر، وهو استجابة الجسم والعقل للاضطرابات والاختلالات في بيئتنا الخارجية. إذا كان الجهاز العصبي اللاودي يعمل بشكل أفضل عندما نشعر بالأمان، فسيتم تنشيط الجهاز العصبي الودي في الغالب عندما نشعر بعدم الأمان. إن الضغط الذي نشعر به عندما نشعر بعدم الأمان لا يتعلق بالضرورة بالحدث نفسه، بل هو نتيجة لردود أفعال عاطفية غير مُدارة تجاه الحدث.

في حالة التوازن، يمكنك التفكير في الجسم على أنه آلة متطورة ومضبوطة بدقة، ولكن عندما تستمر المشاعر مثل الاستياء والغضب والغيرة ونفاد الصبر والإحباط، يتم التخلص من توازننا الداخلي. إذا فكرت في وقت ما مؤخرًا عندما شعرت بالتوتر، فربما شعرت وكأنه إيقاع مجزأ. (كما اتضح، هذا هو بالضبط ما يفعله القلب - ينبض في إيقاع مجزأ). في حالة التوتر المزمن، يكافح الجسم للحفاظ على الاستتباب وقد نبدأ في المعاناة من عدد لا يحصى من الأعراض المرتبطة بالتوتر. يستنزف هذا الضغط المستمر مجال الطاقة غير المرئي المحيط بجسمنا ويستنزف قوة حياتنا الحيوية، مما يترك القليل من الوقت أو الطاقة للإصلاح والاستعادة. ونتيجة لاعتماد الجسم على هرمونات التوتر، أصبحنا الآن عالقين في حلقة إدمانية حيث أصبح التناقض والفوضى أمرًا طبيعيًا، ولكن بأي ثمن؟

يمكن أن تكون التأثيرات طويلة المدى للتوتر كارثية. وفقًا لدراسة أجرتها Mayo Clinic على الأشخاص المصابين بأمراض القلب، كان الإجهاد النفسي هو أقوى مؤشر للأحداث القلبية المستقبلية، بما في ذلك الموت القلبي والسكتة القلبية والنوبة القلبية.[6] كثير من الناس، يعيشون في حالات من التوتر المزمن، لا يدركون حتى أنهم يعيشون تحت الضغط حتى يحدث حدث مثل النوبة القلبية. من المنطقي، إذن، أنه إذا كان القلب ينبض بشكل غير متماسك لفترات طويلة من الزمن، ولا يعمل في توازن ونظام، فسوف يفشل عاجلاً أم آجلاً.

إن مفتاح قدرتنا على إدارة التوتر هو ما يسمى بالمرونة، والتي يعرفها معهد HMI بأنها "القدرة على الاستعداد والتعافي والتكيف في مواجهة التوتر أو الشدائد أو الصدمات أو التحديات". [7] المرونة وإدارة العواطف كلاهما جزء لا يتجزأ من العديد من العمليات الفسيولوجية المهمة التي تشارك في تنظيم الطاقة، ومدى سرعة تعافي الجسم بعد الاستجابة للتوتر، وقدرتنا على الحفاظ على الصحة والاستتباب الداخلي.

HRV: التواصل بين القلب والدماغ

لقد دفعنا إلى الاعتقاد بأن الدماغ يسود على بيولوجيتنا. في حين أن هذا صحيح جزئيًا، فإن القلب هو عضو ذاتي النظم، مما يعني أن نبضات القلب تبدأ من داخل القلب، وليس من الدماغ. على سبيل المثال، من المعروف أنه في جميع أنواع الأنواع، يمكن إزالة القلب من الجسم ووضعه في محلول ملحي يسمى محلول رينجر، حيث سيستمر في النبض لفترات طويلة من الزمن - بغض النظر عن أي اتصال عصبي بالدماغ. في الجنين، يبدأ القلب في النبض قبل أن يتشكل الدماغ (في حوالي ثلاثة أسابيع)، في حين أن النشاط الكهربائي لدماغه لا يبدأ حتى حوالي الأسبوع الخامس أو السادس.[8] هذا يدل على أن القلب قادر على بدء التواصل مع الجهاز العصبي المركزي.

هناك عامل آخر يجعل القلب فريدًا من نوعه وهو أنه يحتوي على أعصاب من كلا فرعي الجهاز العصبي اللاإرادي، مما يعني أن أي تغيير في كل من الجهازين العصبيين الودي والأودي يؤثر على طريقة عمل القلب على أساس كل نبضة. هذا مهم لأنه سواء كنا مدركين لذلك أم لا، فإن كل عاطفة تعيشها تؤثر على إيقاع قلبنا، والذي يتم توصيله مباشرة من خلال الجهاز العصبي المركزي. بهذه الطريقة، فإن القلب والدماغ الحوفي والجهاز العصبي اللاإرادي لديهم علاقة حميمة للغاية لأن التوازن أو الخلل في أحدهما يؤثر على الآخر. (كملاحظة جانبية، يسمى الدماغ الحوفي - مقعد الجهاز العصبي اللاإرادي - أيضًا الدماغ العاطفي، لذلك عندما تغير عواطفك، فإنك تؤثر على وظائفك اللاإرادية.) اليوم، وبدقة تصل إلى حوالي 75 بالمائة، يمكن للعلم التنبؤ بما يشعر به شخص ما بمجرد النظر إلى نشاط ضربات القلب باستخدام تحليل تقلب معدل ضربات القلب.[9]

تقلب معدل ضربات القلب (HRV) هو ظاهرة فسيولوجية تقيس التحديات البيئية والنفسية كما تنعكس في اختلاف فترات ضربات القلب (ومن هنا جاء مصطلح التقلب). من بين استخداماته، يمكن لـ HRV قياس مرونة القلب والجهاز العصبي (الذي يعكس صحتنا ولياقتنا)، وكذلك مدى موازنة حياتنا العقلية والعاطفية.[10]من من خلال دراسة إيقاعات القلب كما يتم قياسها من خلال معدل ضربات القلب، يمكن للعلماء اكتشاف الأنماط التي تعمل على تعميق فهمنا لكيفية معالجة البشر

للعواطف وتأثيرات المشاعر والعواطف على صحتنا. وبهذه الطريقة، تقدم لنا أبحاث HRV المستمرة نافذة فريدة للتواصل بين القلب والدماغ والعواطف[11].

تظهر العديد من الدراسات أن وجود مستوى معتدل من التقلب يجعلنا أكثر قدرة على التكيف مع تحديات الحياة.[12] ولكن انخفاض مستوى تقلب معدل ضربات القلب هو مؤشر قوي ومستقل للمشاكل الصحية المستقبلية، بما في ذلك جميع أسباب الوفيات.[13]يرتبط انخفاض معدل ضربات القلب أيضًا بالعديد من الحالات الطبية. عندما نكون صغارًا، لدينا تقلب أكبر، ولكن مع تقدمنا في العمر، ينخفض تقلبنا.

أنماط HRV متسقة لدرجة أنه عندما ينظر العلماء إلى قراءة HRV، يمكنهم عمومًا تقدير عمر الشخص في غضون عامين تقريبًا.

لسنوات عديدة، كان إيقاع القلب الثابت يعتبر علامة على الصحة الجيدة، لكننا نعلم الآن أن إيقاع

القلب يتغير مع كل نبضة قلب، حتى عندما نكون نائمين. على مر السنين، اكتشف باحثو HMI معلومات مشفرة ضمن هذه الفترات من نبضة إلى نبضة من خلال النظر في المسافات بين نبضات القلب في قراءات HRV بدلاً من المسامير المتعلقة بالنبضات نفسها. هذا مشابه إلى حد ما لشفرة مورس، حيث نفهم الاتصالات من خلال الفواصل الزمنية بين عمليات الإرسال.[14] في حالة قلبنا، فإن الفترات الفاصلة بين نبضات القلب هي عمليات إرسال معقدة تستخدم لترحيل الاتصالات بين الدماغ والجسم.

خلال التسعينيات، اكتشف الباحثون في HMI أنه عندما يركز الناس على قلوبهم ويثيرون مشاعر مرتفعة مثل التقدير والفرح والامتنان والرحمة، يمكن ملاحظة هذه المشاعر على أنها أنماط متماسكة في إيقاعات القلب. وكان العكس صحيحًا بالنسبة للمشاعر المجهدة، والتي تسببت في عدم تماسك إيقاعات القلب وظهورها بشكل متعرج وغير منتظم. وقد ربط هذا الاكتشاف

بين الحالات العاطفية وأنماط تغير معدل ضربات القلببالشكل 7.1).[15] كما لاحظ الباحثون أيضًا أن معدل ضربات القلب (عدد النبضات في الدقيقة) وإيقاع القلب عبارة عن استجابتين بيولوجيتين منفصلتين. على سبيل المثال، قد يكون لدى الشخص معدل ضربات قلب مرتفع ومع ذلك يحافظ على حالة من التماسك؛ لذلك تم تحديد أن إيقاعات القلب يمكن أن تخلق حالات جسدية داخلية متماسكة.

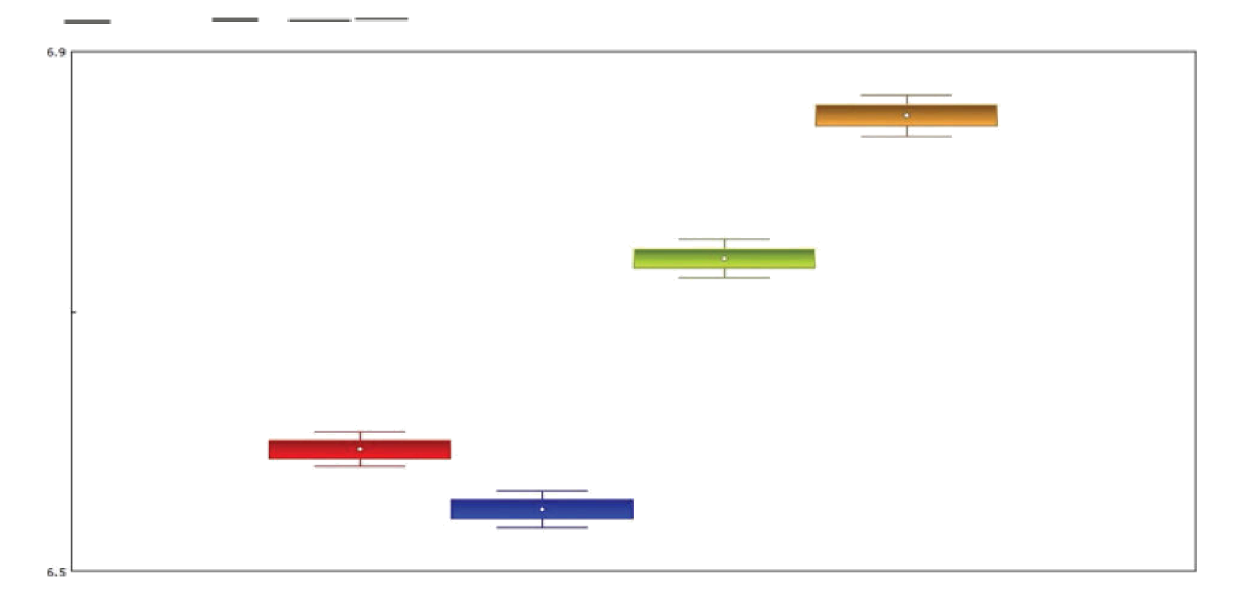
GDV 8cŁenB¥lc ŁaØoratory



Graphic 1A

GDV Scientific Laboratory

Australia 2016 Baseline: Mean: 6.622; Std.error: 0.005; Confidence interval: 0.011
Australia 2016 Thursday: Mean: 6.586; Std.error: 0.006; Confidence interval: 0.011
Australia 2016 Friday: Mean: 6.740; Std.error: 0.006; Confidence interval: 0.012
Australia 2016 Saturday: Mean: 6.828; Std.error: 0.006; Confidence interval: 0.013

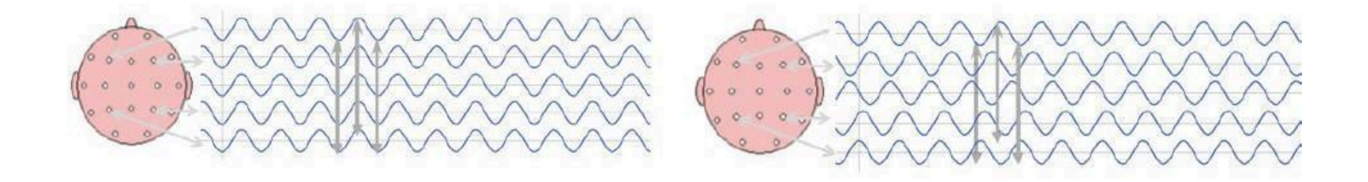


GroRhic IB

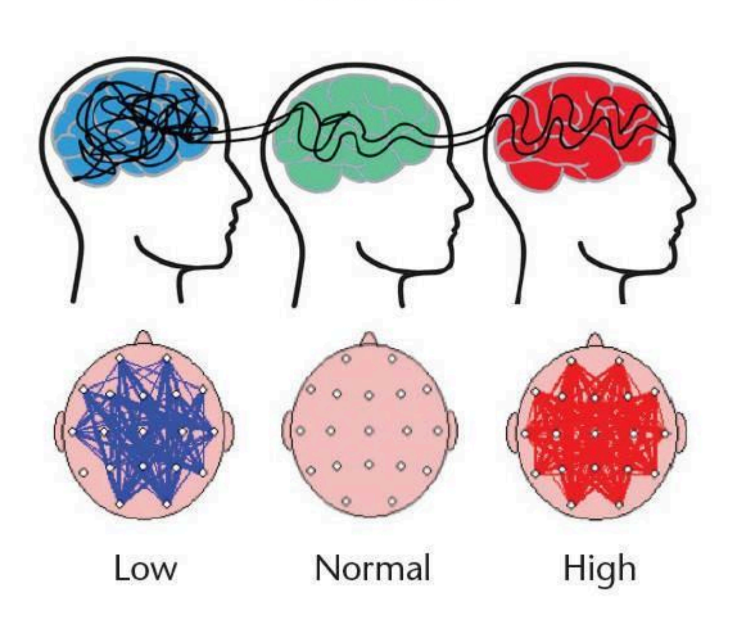
في بعض ورش العمل المتقدمة لدينا، عندما يكسر الطلاب الروابط النشطة مع الجميع وكل شيء في واقعهم الماضي والحاضر، فإنهم يعتمدون على المجال المحيط لبناء مجالهم الكهرومغناطيسي الفردي. عندما يحدث هذا، يمكن أن تنخفض طاقة الغرفة. يوضح كلا الرقمين هذه الظاهرة خلال ورشتي عمل متقدمتين في أستراليا في عامي 2015 و 2016. الخط الأحمر هو قياس خط الأساس يوم الأربعاء - قبل يوم من بدء الحدث، عندما لا يكون هناك أحد في الغرفة. الخط الأزرق هو الخميس - أول يوم كامل. يمكنك أن ترى أن الطاقة في الغرفة انخفضت قليلاً. الخط الأخضر هو الجمعة - اليوم الثاني. يمكنك أن ترى كيف تستمر طاقة الغرفة في الارتفاع مع تقدم الطلاب يوم الجمعة. في هذه المرحلة، بدلاً من سحب الطاقة من المجال، فإنهم يساهمون بالطاقة في المجال.

COHERENCE VS. INCOHERENCE

Coherence **Incoherence**



Coherence



Graphic 2

في الصورة الأولى، تمثل كلتا الدائرتين منظرًا علويًا لشخص يرتدي غطاء دماغ EEG. الرأس متجه للأمام، لذلك يتجه الأنف نحو الجزء العلوي من الصفحة والأذنين على كلا الجانبين. تمثل الدوائر البيضاء الصغيرة حجر دماغية مختلفة، حيث يمكننا قياس موجات الدماغ في تلك المناطق المحددة. وإلى

اليسار، يمكنك أن ترى كيف تصطف الأسهم بترتيب مثالي، مع إظهار الموجات في الطور. هذا هو التماسك. على اليمين، يمكنك أن ترى أن موجات الدماغ ليست في مرحلة وأن الأسهم لا تصطف مع القمم والوديان. هذا هو عدم الاتساق.

نظرًا لأنني سأعرض لك فحوصات دماغية مختلفة في الصفحات القادمة، أريد أن أطلعك على كيفية قياس التماسك وعدم الاتساق. انظر إلى المجموعة الثانية من الصور. إذا كان هناك الكثير من اللون الأزرق في الدماغ، فهذا يعني أن هناك تماسكًا منخفضًا (نقص التماسك) وأن مناطق مختلفة من الدماغ تتواصل بشكل أقل مع بعضها البعض. إذا كان هناك الكثير من اللون الأحمر في الدماغ، فهذا يعني أن هناك تماسكًا عاليًا (فرط التماسك) وأن مناطق مختلفة تتواصل أكثر مع بعضها البعض. إذا لم يكن هناك أزرق ولا أحمر، فهذا يعني تماسكًا طبيعيًا أو متوسطًا.

موجات دماغية بيتا طبيعية

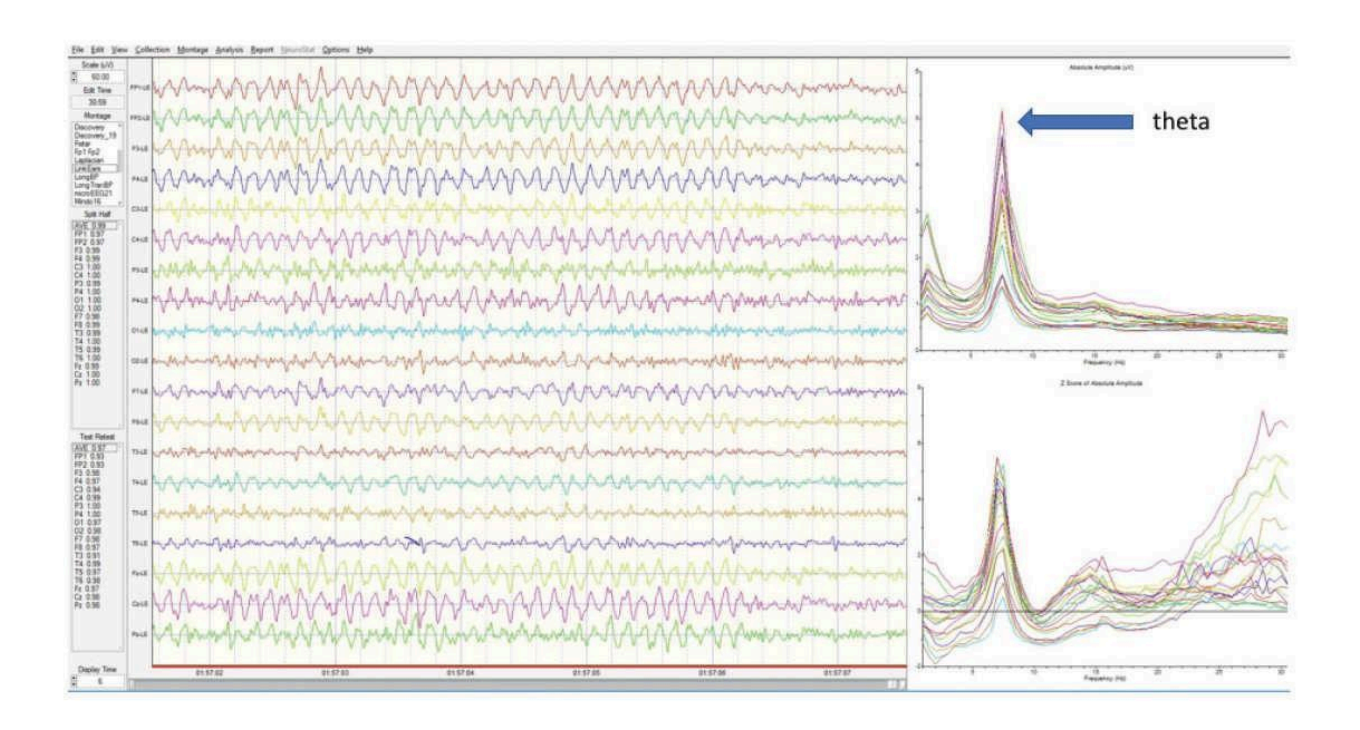
رسم بياني *3A*

5 موجات دماغية متماسكة YNCHRONIZED ALFHA

alph a

رسم بياني *3B*

SYNCHRONIZED COHERENT THETA BRAIN WAVES



Graphic 3C

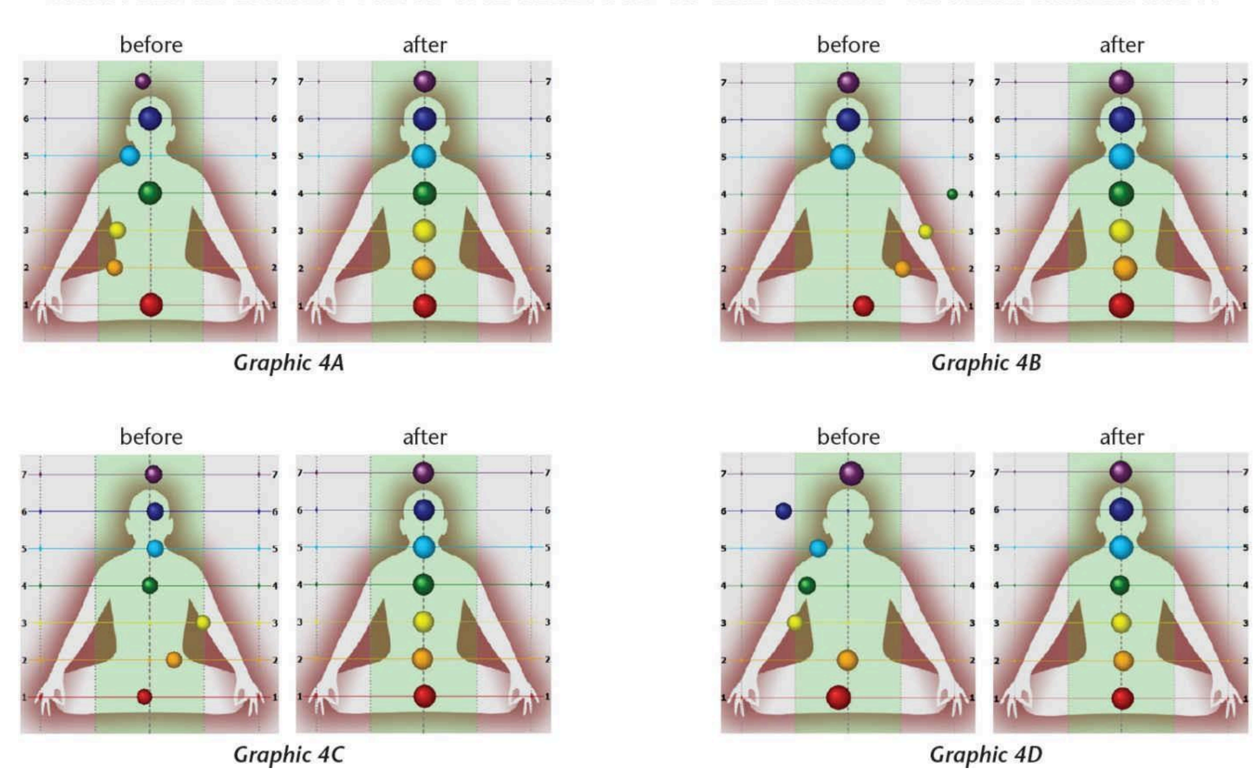
انظر إلى كل من الخطوط الزرقاء العمودية الرقيقة على مخططات الشرائط في الرسومات 3Aو 3 B و 3C واتبعها

لأسفل. سترى كيف تمثل فترات ثانية واحدة. يرتبط كل خط من الخطوط المموجة الأفقية التسعة عشر بحجرات مختلفة من الدماغ يتم قياسها - الجزء الأمامي، وكلا الجانبين، والجزء العلوي، والجزء الخلفي من الدماغ. إذا قمت بحساب عدد الدورات (من أعلى موجة واحدة إلى أعلى الموجة التالية) بين الخطين الرأسيين الأزرقين، فستعرف موجات الدماغ في كل منطقة فردية من الدماغ. هذه هي الطريقة التي نحدد بها موجات دماغ بيتا أو ألفا أو ثيتا أو دلتا أو غاما. إذا كنت بحاجة إلى مراجعة الترددات المختلفة لموجات الدماغ، فراجع الشكل 2.7.

عندما تنتقل من التركيز الضيق إلى التركيز المفتوح وتصرف انتباهك عن المادة (شيء ما) وتركز انتباهك على الفضاء أو الطاقة (لا شيء)، تتغير موجات دماغك من بيتا إلى ألفا أو إلى ثيتا. يوضح الرسم 3A دماغًا مشغولًا بالتفكير الطبيعي في موجات دماغية بيتا. يوضح الرسم 3B شخصًا في موجات دماغية ألفا عالمية متماسكة. لاحظ مدى تزامن كل جزء من الدماغ بشكل جميل عندما يفتح هذا الشخص تركيزه. يوضح السهم الأزرق الذي يشير إلى القمم كيف أن الدماغ بأكمله متماسك في موجات دماغية ألفا 12 دورة في الثانية. يوضح الرسم 3C شخصًا في موجات دماغية متماسكة. مرة أخرى، يشير السهم الأزرق الذي يشير إلى قمة القمم إلى أن الدماغ بأكمله

متزامن في حوالي 7 دورات في الثانية، وهو نطاق ثيتا للموجات الدماغية.

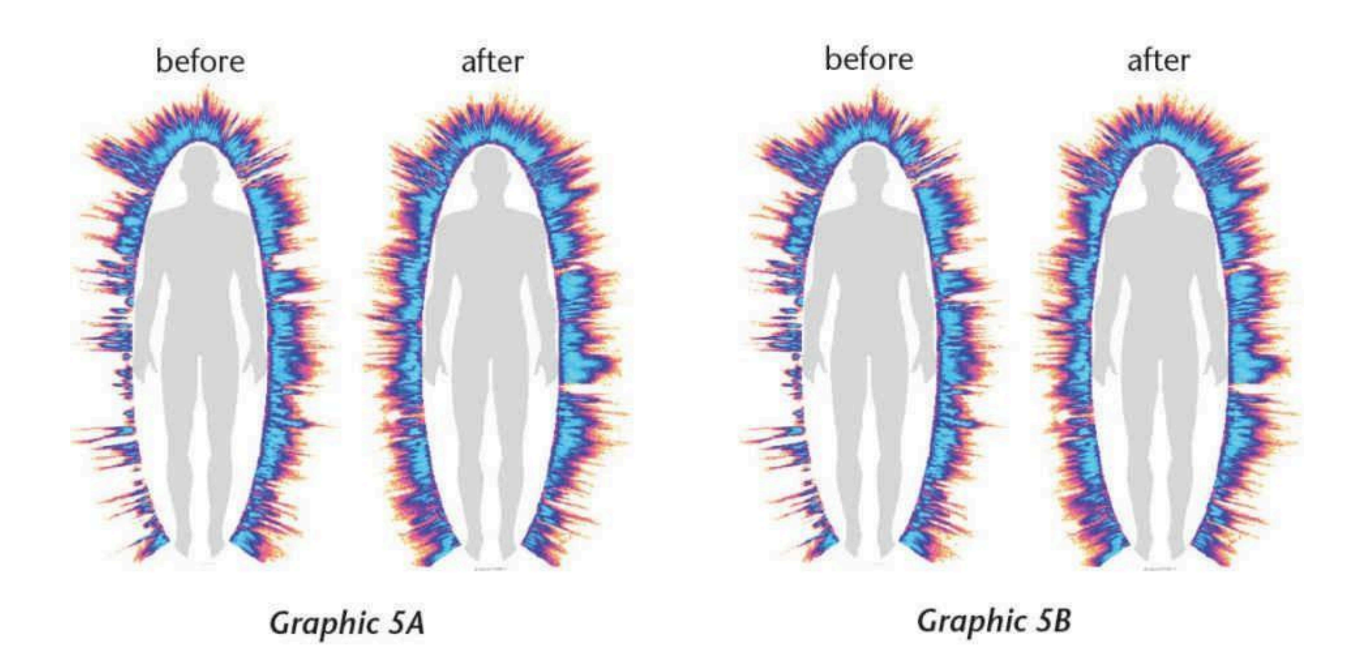
CHANGES IN ENERGY FROM THE BLESSING OF THE ENERGY CENTERS MEDITATION



تُظهر الصور على اليسار قياسات GDV لمراكز طاقة الطلاب قبل أن يبدأوا حدثًا متقدمًا. تُظهر الصور على الجانب الأيمن التغييرات بعد أيام قليلة فقط من تأمل نعمة مراكز الطاقة.

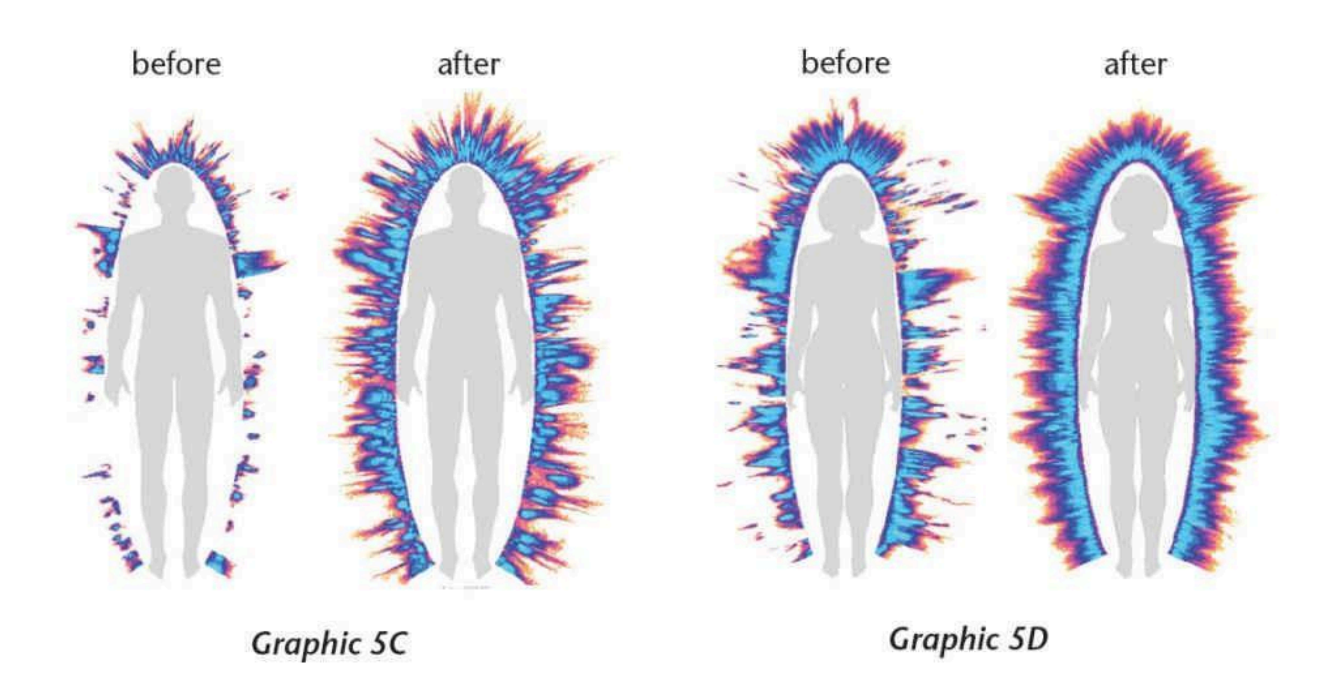
لاحظ الفرق في حجم ومحاذاة كل مركز.

CHANGES IN OVERALL ENERGY BEFORE AND AFTER AN ADVANCED WORKSHOP



Graphic 5A

Graphic 5B



Graphic 5C

Graphic 5D

تُظهر الصور على اليسار بعض قياسات GDV لطاقة الأشخاص قبل أن يبدأوا ورشة عمل متقدمة. تظهر الصور الموجودة على اليمين

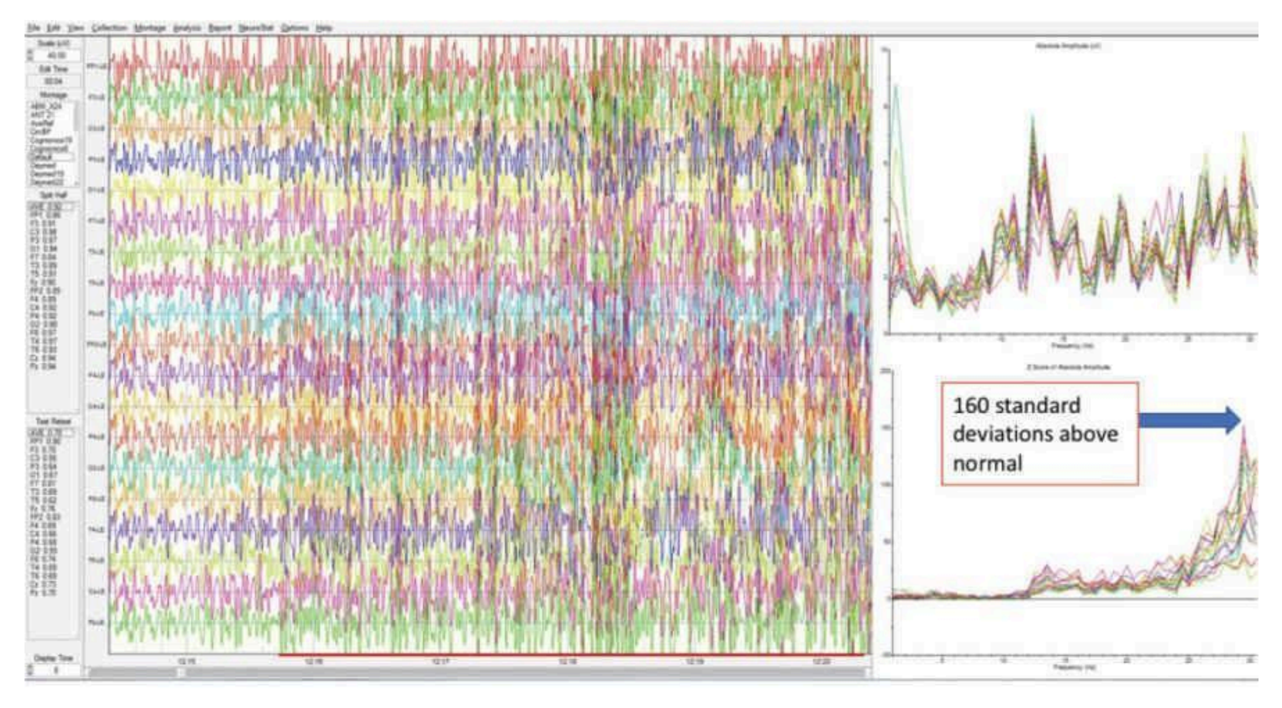
التغيرات في طاقتهم الحيوية بعد أيام قليلة من ورشة العمل.

طالب ينتقل إلى

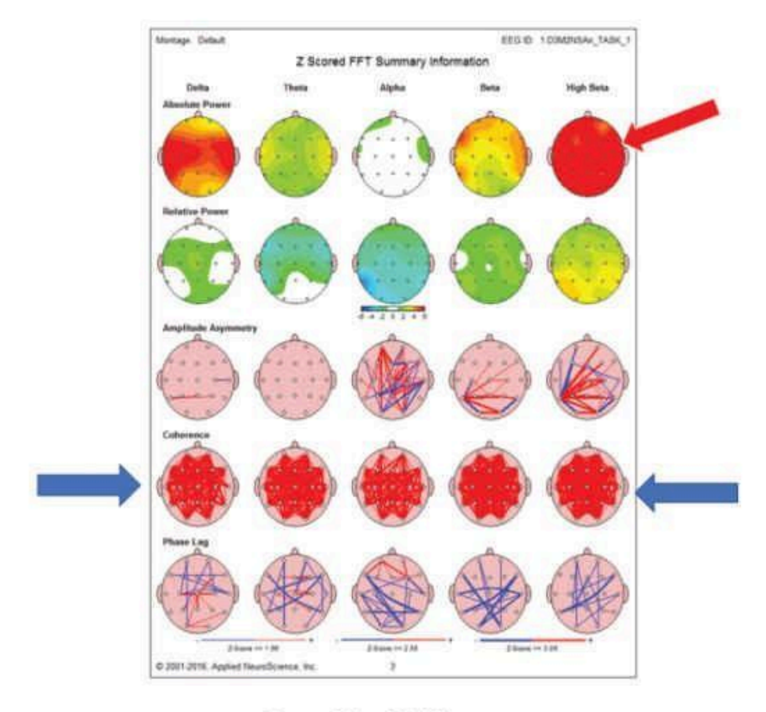
موجات دماغ غاما من التنفس

الرسمة *I)6A)*

€ الرسمة 2)6A(



Graphic 6A(3)



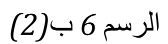
Graphic 6A(4)

تُظهر الرسومات 1) 6A) و 2) 6A) و 3) 6A) انتقال الطالب إلى موجات غاما الدماغية نتيجة للتنفس أثناء مروره ببيتا عالية. دماغه مثار للغاية بالطاقة. يمكنك أن ترى تغييرًا واضحًا في التردد في الدماغ

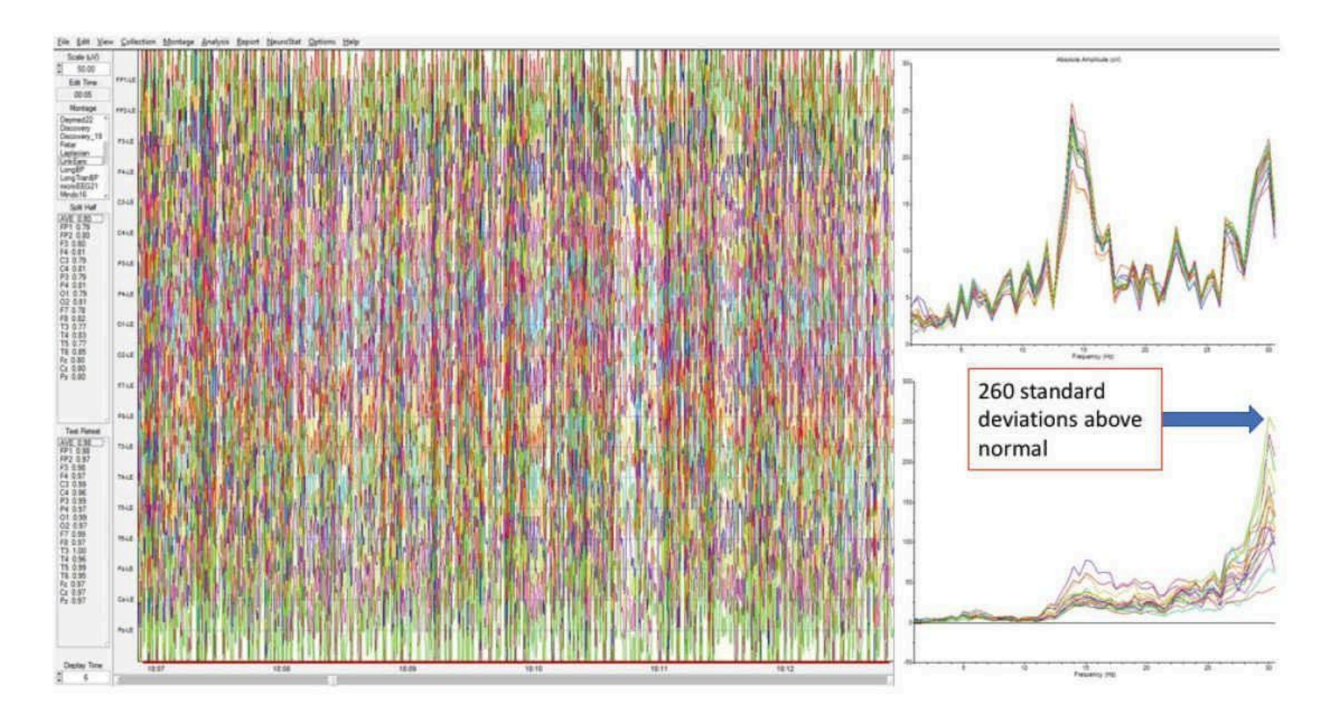
عند حدوث ذلك (كما هو موضح في الأسهم الزرقاء). كمية الطاقة في دماغه هي 160 انحراف معياري خارج الطبيعي. الآن انظر إلى الرسم 4)6A). عندما يكون هناك الكثير من اللون الأحمر في الدماغ، فهذا يعني أن هناك الكثير من الطاقة. عندما يكون هناك لون أزرق في الدماغ، فهذا يعني أن هناك القليل جدًا من الطاقة. لذلك، فإن السهم الأحمر الذي يشير إلى الدائرة الحمراء تمامًا يعني أن هناك كمية هائلة من الطاقة في حالة دماغ بيتا عالية أثناء انتقالها إلى غاما. لا يسجل البرنامج المستخدم هنا موجات دماغ غاما في حد ذاتها، ولكن من خلال عرض القياسات الأخرى في الرسوم البيانية أعلاه، نعلم أن كمية الطاقة في الدماغ في الدائرة الحمراء تمامًا تعكس غاما وكذلك بيتا عالية. تُظهر الأسهم الزرقاء التي تشير إلى الصف المسمى التماسك أن هناك تواصلًا مكثفًا جنبًا إلى جنب مع طاقة عالية في جميع ترددات الدماغ المقاسة.

طالب آخر ينتقل إلى موجات دماغ غاما من التنفس

الرسم 6B(I}



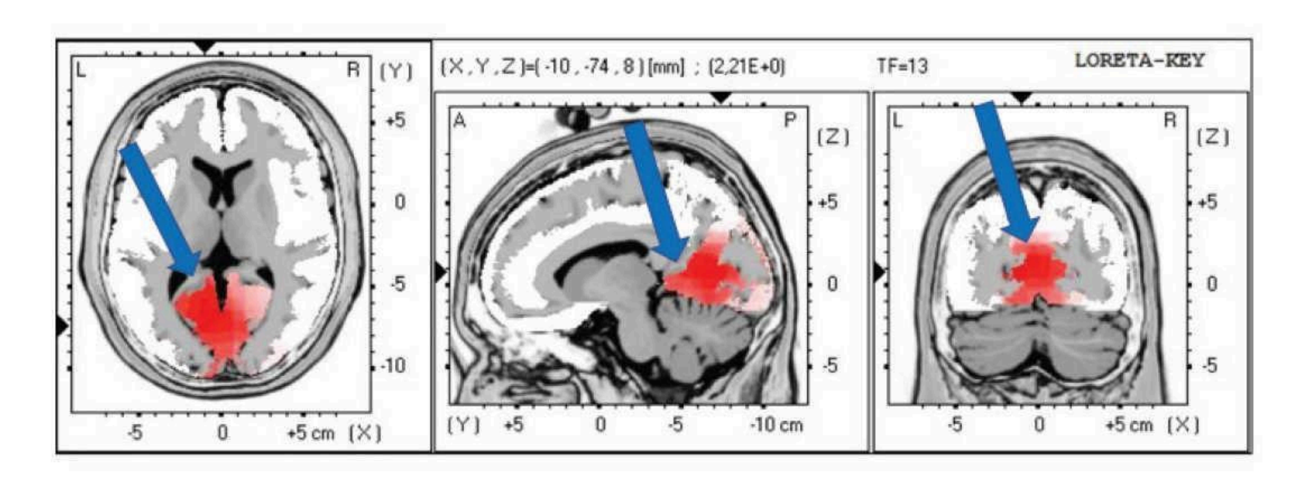
الرسم 6 ب(2)



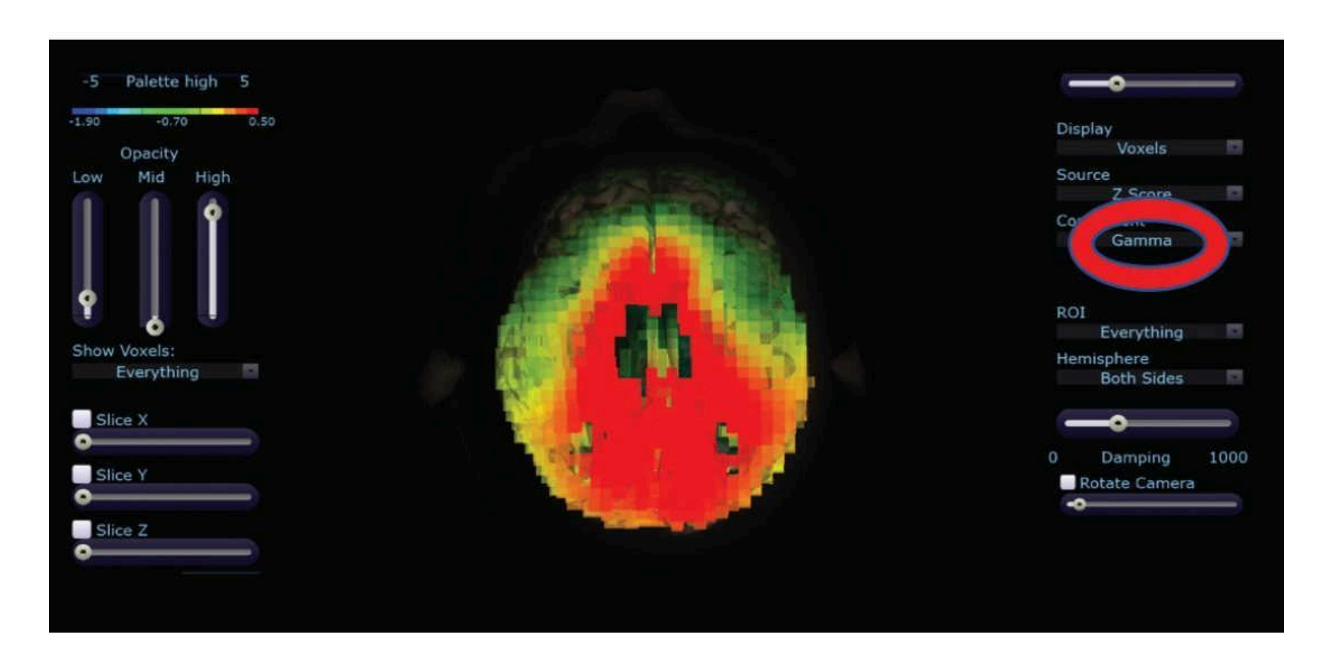
Graphic 6B(3)

يمكنك رؤية انتقال مماثل في هذه الرسومات. يوضح السهم الأزرق في الجزء السفلي من المخطط الشريطي في الرسم البياني 2) 6B) اللحظة التي يتحرك فيها الدماغ من بيتا عالية إلى غاما. يوضح الرسم 3) 6B) أن الطاقة في الدماغ هي 260 انحرافًا معياريًا فوق المعدل الطبيعي. لوضع هذا في السياق، يقع 99.7 في المائة من السكان ضمن 3 انحرافات معيارية أعلى أو أقل من المعتاد. أي شيء خارج 3 انحرافات معيارية هو خارق للطبيعة.

SCANS SHOWING THE AREA SURROUNDING THE PINEAL GLAND ACTIVATED



Graphic 6B(4)



Graphic 6B(5)

المنطقة الحمراء من الدماغ التي تشير إليها الأسهم الزرقاء في 4) 6B) هي المنطقة المحيطة بالغدة الصنوبرية بالإضافة
إلى منطقة تسمى منطقة برودمان 30، والتي ترتبط بالعواطف القوية وتشكيل ذكريات جديدة. ويرى فريقنا

هذا النمط في تلك المناطق من الدماغ بشكل متكرر عندما ينتج الطلاب موجات غاما الدماغية. الرسم 5)6B) هو صورة ثلاثية الأبعاد لدماغ نفس الطالب من الأسفل، تظهر كمية كبيرة من الطاقة القادمة من داخل الدماغ الحوفي.

فحوصات دماغ فيليسيا

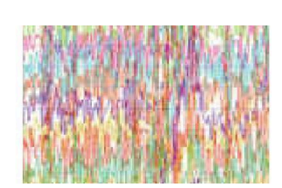
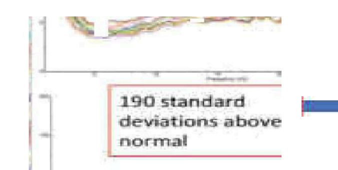
الرسم 7 I) A)

الرسم 2)7A')

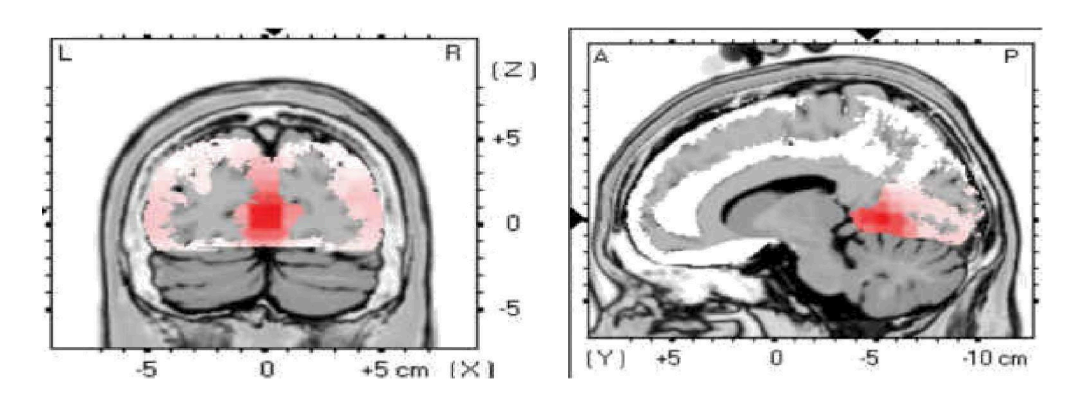
الرسم البياني 7 أ(3)

FELICIA’5 BRAI f • J SCANS

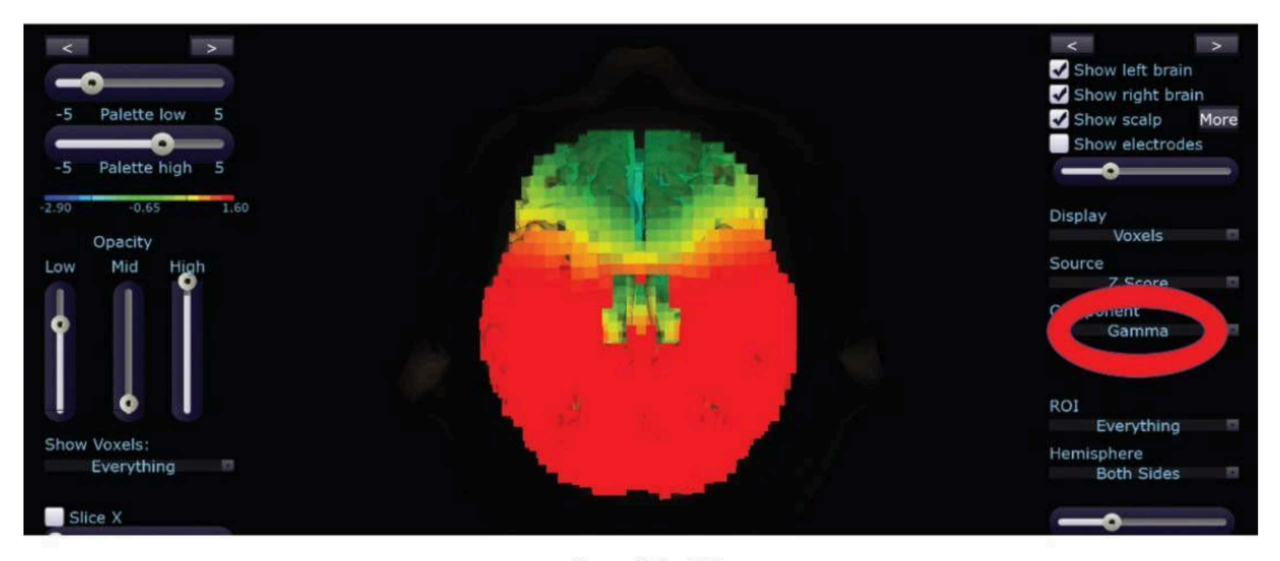
ز صوفي *7* أ*(4)*

(G rophic EA(S



Graphic 7B



Graphic 7C

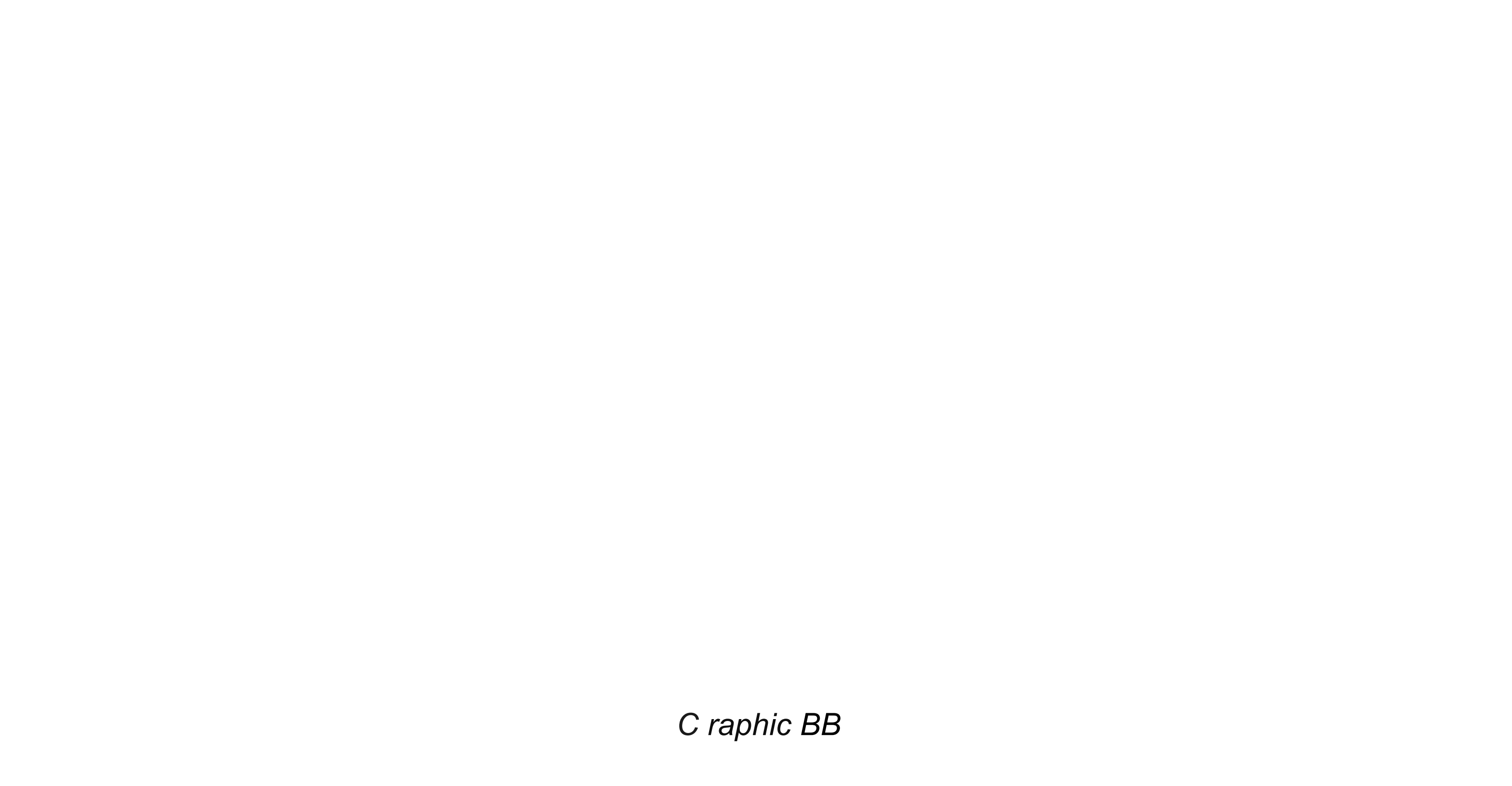


Graphic 7D

تُظهر الرسومات من 7 أ (1) إلى 7 أ(5) أن دماغ فيليسيا ينتقل من بيتا الطبيعية إلى بيتا عالية قبل أن ينتقل إلى حالة غاما عالية الطاقة. (السهم الأزرق

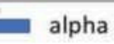
يوضح الانتقال.) الطاقة في غاما هي 190 انحرافًا معياريًا فوق المعدل الطبيعي أثناء اتصالها بالمجال الموحد. يتم تنشيط منطقة الغدة الصنوبرية وكذلك جزء الدماغ الذي يعالج العاطفة القوية بشكل كبير، كما هو موضح في 7B. الصورة في 7C هي الجانب السفلي من الدماغ. توضح المنطقة الحمراء أن الطاقة في غاما تأتي من داخل الدماغ الحوفي. انظر إلى الرسم 7D لمعرفة التغييرات في حالة جلد فيليسيا في اليوم التالي بعد أن تلقت ترقية بيولوجية من المجال الموحد.

تماسك القلب وتماسك الدماغ

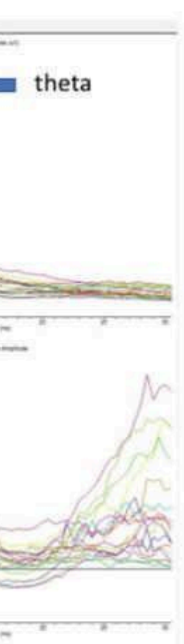

C raphic BB

يمثل الفحص الأول قياس دماغ الشخص قبل أن ينشط مركز قلبه. يتواجد الدماغ في تردد مهيمن من موجات الدماغ بيتا غير المتزامنة، مما يشير إلى دماغ مشغول ومشتت. ويقوم الفحص الثاني بقياس نفس الدماغ بعد حوالي 10 ثوانٍ أثناء انتقاله إلى تماسك القلب. يدخل الدماغ بأكمله في حالة موجة دماغية ألفا متماسكة.

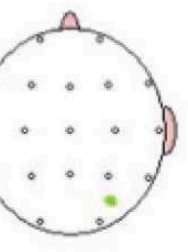
OPE








More
Voxels
Theta
1000


High Beta

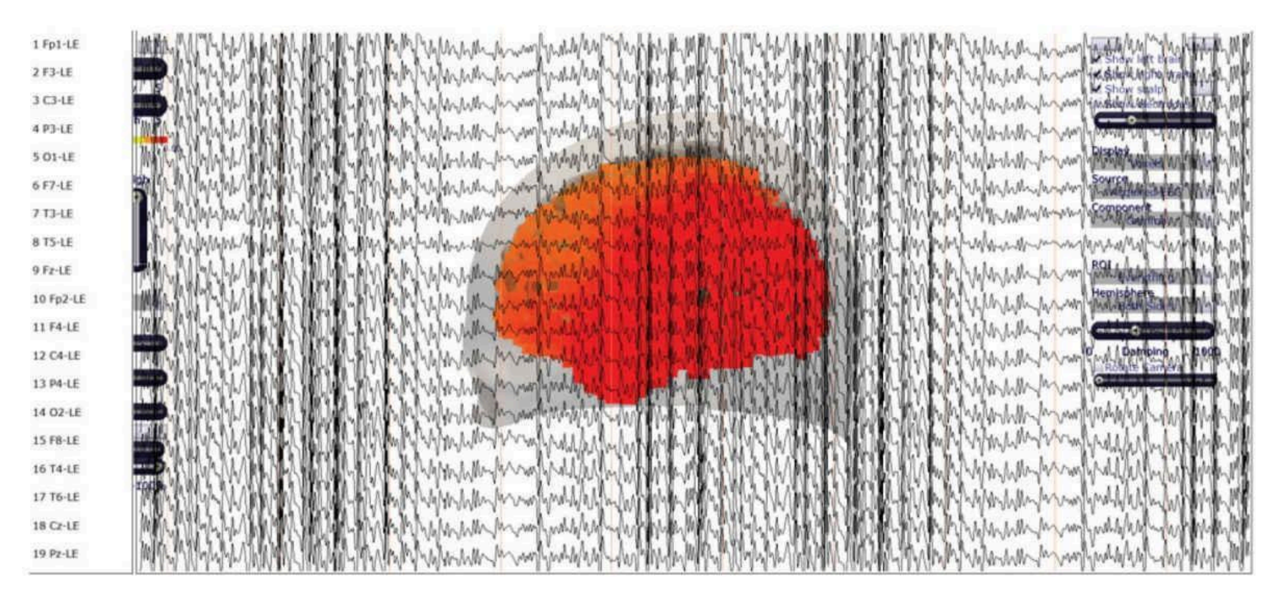
يوضح الرسم 1) 9A) مسحًا دماغيًا لطالب في موجات دماغية ألفا متماسكة أثناء مشاهدة المِشْكال. يوضح الرسم البياني 2) 9A) شخصًا في

حالة موجة دماغية غير متماسكة لشخص يشاهد المِشْكال في حالة نشوة. يوضح الرسم 3) 9A) صورة ثلاثية الأبعاد للدماغ (كلها تقريبًا باللون الأحمر) لطالب آخر،

تشير إلى الدماغ بأكمله تقريبًا في حالة ثيتا. يظهر الشكل البيضاوي الأحمر على اليمين أن الدماغ يتم قياسه في ثيتا. يوضح الرسم البياني 4) 9A) مسح الدماغ لـ

طالب في ترددات موجات دماغية مختلفة يشاهد المِشْكال. تظهر المناطق الحمراء والبرتقالية المميزة بالأسهم الزرقاء على يمين كل دماغ كمية قوية من النشاط في موجات دماغ دلتا وثيتا وألفا وبيتا.

HIGH ENERGY IN THE BRAIN WHILE VIEWING THE MIND MOVIE



Graphic 10

هذا هو الدماغ الذي يشارك بشكل كامل في تجربة فيلم العقل. هناك كمية كبيرة من موجات الدماغ بيتا وغاما العالية المتماسكة التي تنشط الدماغ بأكمله.

OVIE



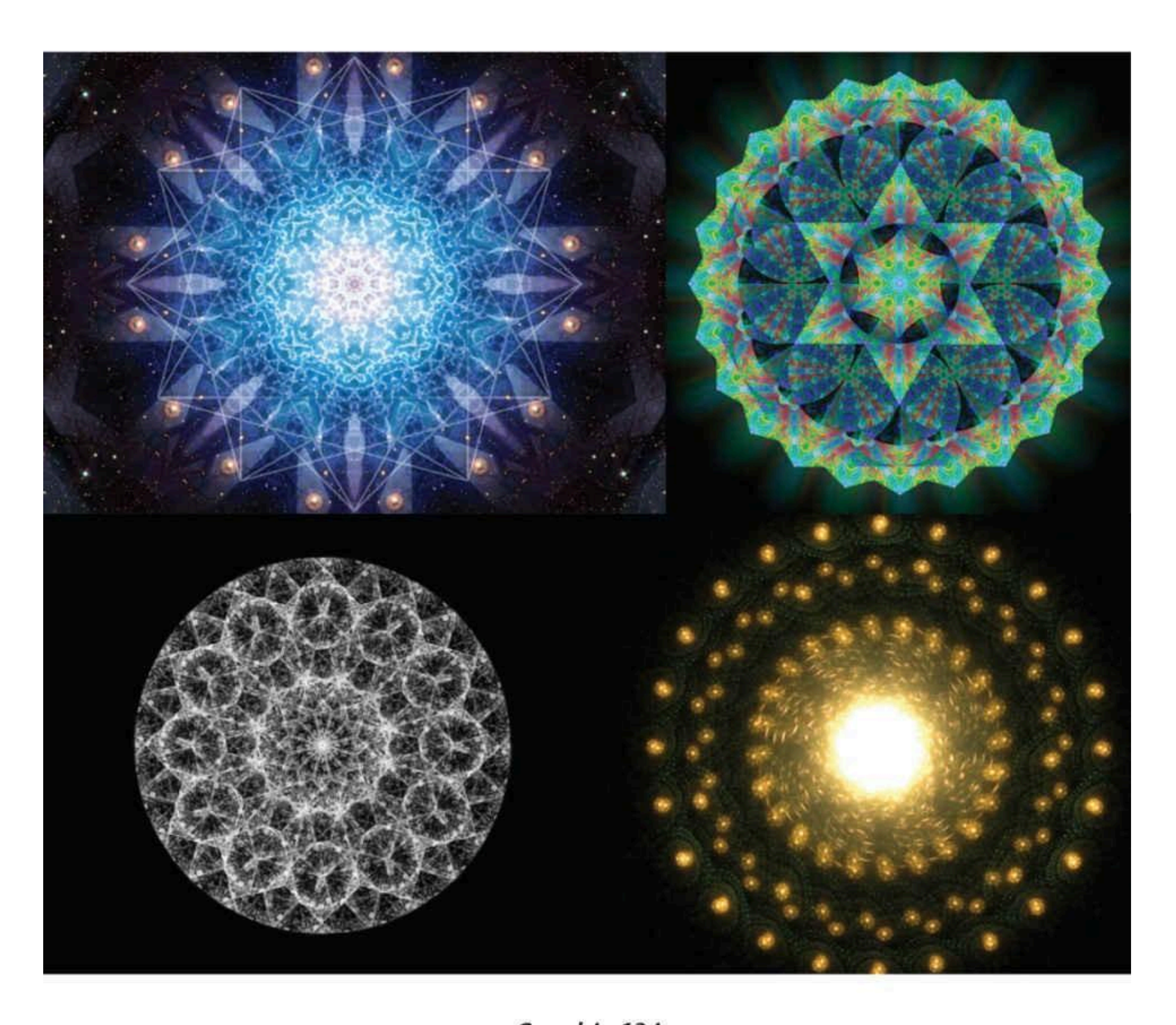
عندما قام هذه الشخصة بتبسيط مشهد في فيلمها العقلي أثناء التأمل، ذكرت أن لديها تجربة حسية كاملة دون حواسها الجسدية.

في الرسم البياني 11 A ، يمكنك أن ترى أن دماغها في حالة بيتا وغاما عالية متماسكة. الطاقة في دماغها حوالي 230 انحرافًا معياريًا فوق المعدل الطبيعي. يظهر السهم الأحمر في الرسم 11B أن هناك قدرًا كبيرًا من الطاقة في بيتا العالية أثناء انتقالها إلى غاما. تشير الأسهم الزرقاء إلى أن هناك الكثير من التماسك في الدماغ أيضًا. من المهم أن نلاحظ أنها لا تستطيع أن تجعل دماغها يفعل ذلك. التجربة تحدث لها.

يوضح الرسم 12A قياسًا أساسيًا لشخص لديه موجات دماغية بيتا وألفا طبيعية قبل تأمله في المشي. إذا قمت بمراجعة مسحه اللاحق في

الرسم 12B، بعد ساعة وعشرين دقيقة، سترى أنه غير دماغه إلى حالة غاما عالية الطاقة.

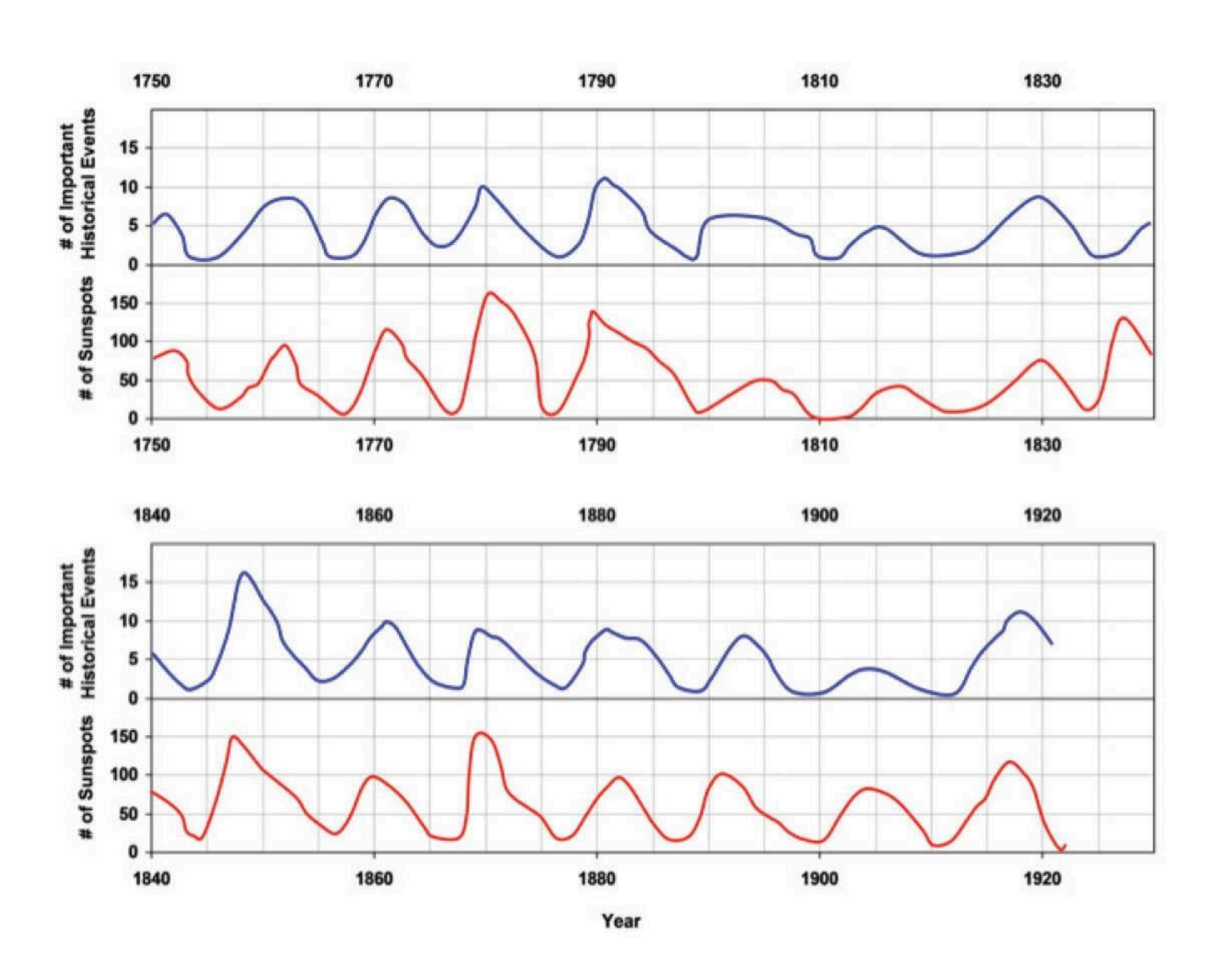
STANDING WAVES OF INFORMATION



Graphic 13A

الأنماط الكسرية في شكل تكوينات هندسية معقدة هي موجات دائمة من التردد والمعلومات التي يمكن فك تشفيرها من قبل الدماغ إلى صور قوية للغاية. على الرغم من أن هذه الصور ثنائية الأبعاد، إلا أنها تعطيك فكرة عن كيفية ظهور الأنماط.

CORRELATION BETWEEN SOLAR ACTIVITY AND HUMAN EVENTS



Graphic 14

بالنسبة للسنوات من 1749 إلى 1926، قارن ألكسندر تشيزيفسكي العدد السنوي للأحداث السياسية والاجتماعية المهمة مع زيادة النشاط الشمسي. على الرسم البياني، يوضح الخط الأزرق التوهجات الشمسية والخط الأحمر يتعلق بالإثارة البشرية. لاحظ أنه في كل مرة يكون هناك نشاط شمسي مرتفع، هناك علاقة مع الأحداث البشرية المتزايدة.

تم إنشاؤها من البيانات المقدمة في ترجمة ورقة ألكسندر تشيزيفسكي

"العوامل المادية للعملية التاريخية."

DAY
DAY

Technologies International

DAY
DAY

Technologies International

توضح الرسومات 15A و15B و زيادة في الطاقة الجماعية للغرفة على مدار 3 أيام في ورش العمل المتقدمة لدينا.
السطر الأول، باللون الأحمر، هو قياسنا الأساسي ويظهر طاقة الغرفة قبل بدء الحدث يوم

الاربعاء. عندما تنظر إلى الخطوط الحمراء والزرقاء والخضراء والبنية (كل لون يمثل يومًا مختلفًا)، سترى أن الطاقة
تزداد باطراد كل يوم.

ITATIONS
AY

hnologies International

DITATION
UNDAY

5

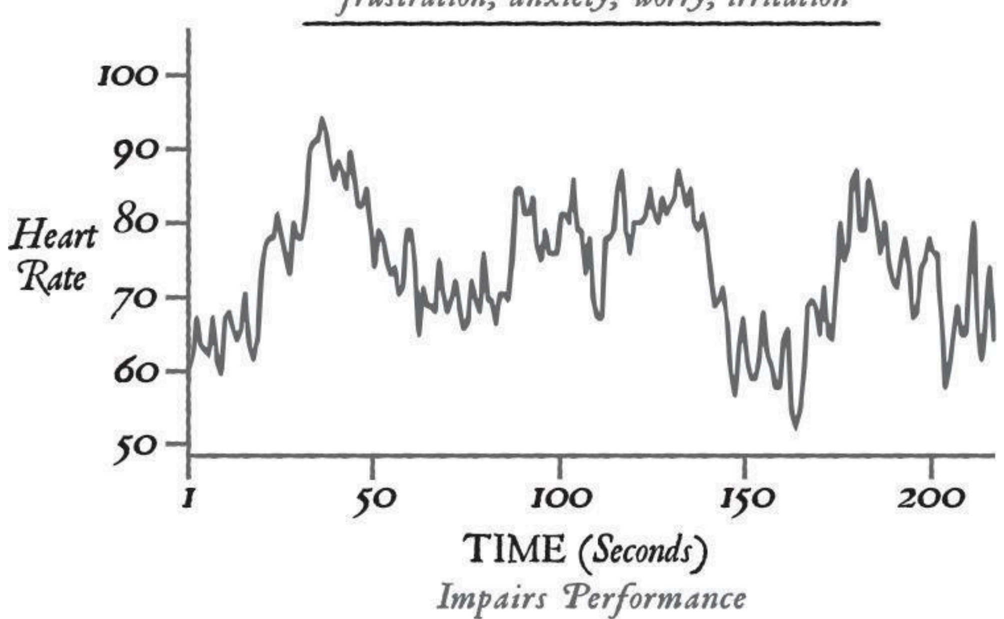
hnologies International

في الرسومات 15C و15D، ينطبق نفس مقياس الألوان ؛ ومع ذلك، تعكس هذه القياسات فترات زمنية محددة خلال التأملات الصباحية لكل يوم. يحتوي الرسم 15D على خط أخضر إضافي لأننا قمنا بقياس طاقة الغرفة أثناء تأمل الغدة الصنوبرية في الساعة 4 صباحًا. كما ترون، كانت الطاقة عالية جدًا في ذلك الصباح.

HEART-RHYTHM PATTERNS

HRV INCOHERENCE

frustration, anxiety, worry, irritation



HRV COHERENCE

positive emotions, appreciation, love, courage

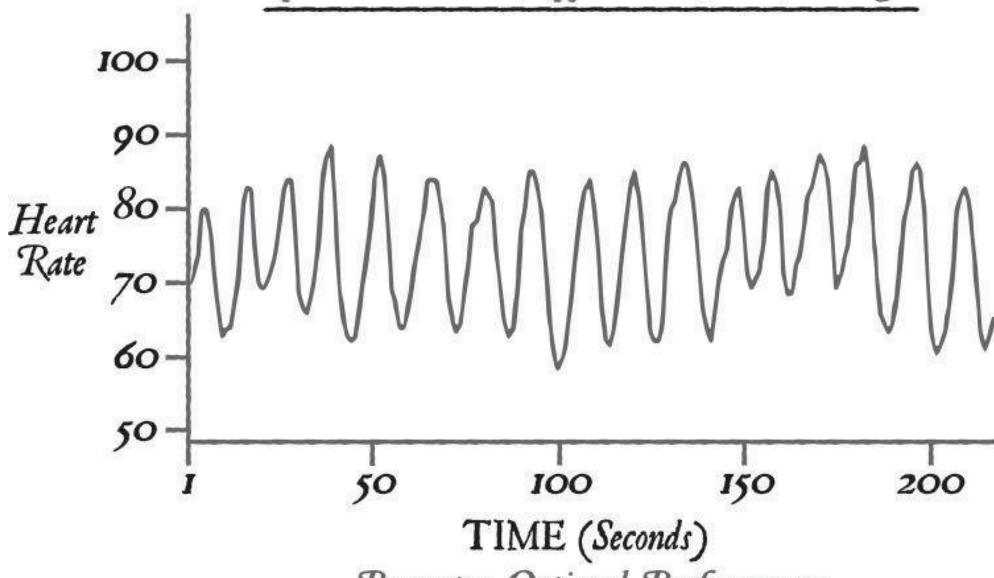


Figure 7.1

مجاملات من معهد هارت ماث، يمثل أعلى رسم بياني HRV إيقاعات غير متماسكة للقلب نتيجة للشعور بالعواطف مثل الاستياء ونفاد الصبر والإحباط. يمثل الرسم البياني HRV السفلي إيقاعات متماسكة للقلب نتيجة للشعور بالعواطف مثل الامتنان والتقدير واللطف.

عندما يكون معدل ضربات القلب لدينا في نمط متماسك مع القلب، فإنه يعكس زيادة التزامن والانسجام داخل فرعي الجهاز العصبي اللاإرادي، وكذلك في النشاط الذي يحدث في مراكز الدماغ ذات المستوى الأعلى. لقد دفعنا الكثير مما تعلمناه من الطب الغربي إلى الاعتقاد بأننا لا نستطيع التحكم في الجهاز العصبي اللاإرادي لجسمنا (مثل معدل ضربات القلب وضغط الدم) لأن هذه الوظائف خارج نطاق العقل الواعي، ناهيك عن الفصل بين الجهاز العصبي الطوعي وغير الطوعي. ومع ذلك، نعلم الآن أنه ليس عليك أن تكون يوغيًا أو صوفيًا حتى تتمكن من إتقان مثل هذه المهارات. عليك فقط أن تكون خارقًا للطبيعة، والذي يمكن تعلمه. هذا هو أحد الأسباب التي تجعل HMI يعلم أهمية تماسك القلب ليس فقط للأفراد، ولكن أيضًا للجيش، وإنفاذ القانون، والمدارس، والرياضيين، وغيرهم من الأفراد ذوي الأداء العالي - حتى يتمكن الناس من الحفاظ على الوضوح، والقدرة على اتخاذ القرار، والهدوء في المواقف عالية التوتر.

فوائد تماسك القلب

عندما نختار زراعة وتجربة المشاعر المرتفعة وتصل الإشارة المتماسكة لتلك المشاعر المرتفعة إلى الدماغ، إذا كانت سعة الإشارة عالية بما فيه الكفاية، يتم إطلاق مواد كيميائية تساوي تلك المشاعر والعواطف في الجسم. نحن نسمي هذا شعورًا، والمشاعر الإيجابية مثل هذه تجعلنا نشعر بالخفة والحرية - بمعنى آخر، ترتفع طاقة حالتك الكاملة من الوجود. إذا كنت تشعر بإحساس مرتفع بالرفاهية في بيئة آمنة، فإن طاقة تلك المشاعر تطلق سلسلة من التغييرات البيوكيميائية في الجسم لا تقل عن 1400 والتي تعزز النمو والإصلاح.[16] بدلاً من السحب من مجال الطاقة غير المرئي حول جسمك لتحويل الطاقة إلى كيمياء، فأنت الآن تضيف إلى هذا المجال وتوسعه، مما يؤدي إلى تعبير جديد عن الكيمياء يعكس التغيير في الطاقة. كيف؟ إذا كانت مراكز الطاقة الثلاثة الأولى في الجسم مستهلكة للطاقة عندما نكون غير متوازنين، فإن القلب هو موسع للطاقة، وعندما تضع انتباهك في قلبك لخلق والحفاظ على العواطف المرتفعة، فإن هذه الطاقة المتماسكة تجعل قلبك ينبض مثل الطبل. إنها تلك الضربات المتماسكة والإيقاعية التي تخلق مجالًا مغناطيسيًا قابلاً للقياس حول قلبك، وبالتالي جسمك. تمامًا مثل الإيقاع المركّز للطبل الذي ينتج موجة صوتية قابلة للقياس، كلما كان إيقاع القلب المتماسك أقوى، أصبح مجالك أكثر توسعًا.

من ناحية أخرى، عندما تشعر بالأذى أو الغضب أو التوتر أو الغيرة أو الغضب أو المنافسة أو الإحباط، تصبح الإشارة من القلب إلى الدماغ غير متماسكة، وهذا يؤدي إلى إطلاق ما يقرب من 1200 مادة كيميائية في الجسم مساوية لتلك المشاعر.[17] يستمر هذا التفريغ الكيميائي حوالي 90 ثانية إلى دقيقتين. على المدى القصير، هذه المشاعر المجهدة ليست ضارة ؛ في الواقع، إذا تم حلها، فإنها تحسن مرونتك. ومع ذلك، فإن الآثار طويلة المدى لمشاعر البقاء على قيد الحياة التي لم يتم حلها تضع الجسم بأكمله في حالة من عدم الاتساق، مما يجعلك عرضة للتحديات الصحية المتعلقة بالتوتر. تستمد عواطف البقاء هذه من المجال المحيط بجسمك، مما يجعلك تشعر بالانفصال والمادية لأنك تضع معظم تركيزك واهتمامك على المادة وجسمك والبيئة والوقت وبالطبع مصدر مشاكلك.

من بين أهم النتائج التي توصلت إليها HMI هو أن ما نشعر به من دقيقة إلى دقيقة، من الثانية إلى الثانية يؤثر على

القلب، وأن مشاعرنا وعواطفنا هي جانب رئيسي لفتح "ذكاء القلب". لأن المشاعر والعواطف هي طاقات تنبعث منها مجالات مغناطيسية قوية، كلما كانت المشاعر المرتفعة أقوى، كلما كان المجال المغناطيسي أقوى. في الواقع، ينتج القلب أقوى مجال مغناطيسي في الجسم - خمسة آلاف مرة في القوة من المجال الذي ينتجه الدماغ.[18]

ضع إصبعك على معصمك واشعر بنبضك. هذه النبضة هي موجة من الطاقة تسمى موجة ضغط الدم وتنتقل عبر جسمك بالكامل، مما يؤثر على كل شيء، بما في ذلك وظيفة الدماغ. لا يتردد صدى النبض المغناطيسي للقلب عبر كل خلية من خلايا الجسم فحسب، بل إنه ينتج أيضًا مجالًا حول جسمك يمكن قياسه على بعد 8 إلى 10 أقدام باستخدام كاشف حساس يسمى مقياس المغناطيسية.[19] عندما تنشط القلب من خلال استدعاء العواطف المرتفعة، فأنت لا تبث هذه الطاقة إلى كل خلية فحسب ؛ أنت أيضًا تشع تلك المشاعر إلى المكان. هذا هو المكان الذي ينتقل فيه القلب إلى ما وراء علم الأحياء وإلى الفيزياء.

باستخدام مخططات كهربائية للدماغ، اكتشف العلماء في مختبر HMI أنه عندما يذهب القلب إلى التماسك، فإن موجات الدماغ تلتصق بإيقاع القلب بتردد 0.10 هرتز وأيضًا أن المزامنة بين القلب والدماغ تزداد عندما يكون الشخص في حالة متماسكة للقلب. لقد ثبت أن التردد المتماسك البالغ 0.10 هرتز هو حالة من الأداء الأمثل المرتبط بزيادة الوصول إلى حدسنا الأعمق وتوجيهنا الداخلي. بمجرد أن يكون العقل التحليلي بعيدًا عن الطريق، يمكن للفرد أن ينتقل إلى أسفل سلم الوعي من موجات ألفا إلى ثيتا إلى دلتا الدماغ - وهي الحالة التي تحدث فيها الوظائف التصالحية في الجسم. من قبيل الصدفة، غالبًا ما نرى طلابنا يبلغون عن تجارب عميقة أو صوفية في الدلتا العميقة حوالي .09 إلى .10 هرتز (.09 هرتز هو مجرد جزء من مائة دورة في الثانية من التماسك الأمثل المبلغ عنه) بينما قلوبهم في حالة متماسكة للغاية. ومع ذلك، فإن سعة الطاقة التي ينتجها القلب تزيد من مستوى الطاقة في الدماغ، وفي بعض الحالات أكثر من 50 إلى 300 مرة من المستوى الطبيعي أو أكثر.

كما تم إثبات الأدلة الداعمة على تماسك القلب والدماغ من خلال سلسلة من التجارب التي أجراها غاري شوارتز، دكتوراه، وزملاؤه في جامعة أريزونا. في تجاربهم، وجدوا اتصالات لا يمكن تفسيرها بين القلب والدماغ لم تكن منطقية عبر مسارات التواصل العصبية أو غيرها من مسارات التواصل المعمول بها. أثبت هذا الاكتشاف حقيقة أن التفاعلات النشطة بين القلب والدماغ موجودة من خلال المجالات الكهرومغناطيسية.[20] يشير كلا المثالين إلى حقيقة أنه عندما نركز انتباهنا على قلوبنا وعواطفنا، فإن ضربات القلب تعمل كمضخم. هذا يزيد من التزامن بين القلب والدماغ ويخلق تماسكًا ليس فقط في الأعضاء المادية، ولكن أيضًا في المجال الكهرومغناطيسي المحيط بجسمنا.

تجدر الإشارة أيضًا إلى أنه خلف عظم الصدر مباشرة توجد غدة صغيرة تسمى الغدة الصعترية، والتي لها صلة حميمة بمركز القلب. باعتبارها واحدة من الأعضاء الرئيسية للجهاز المناعي، تلعب الغدة الصعترية دورًا حيويًا في تعزيز الخلايا التائية، التي تدافع عن الجسم من مسببات الأمراض مثل البكتيريا والفيروسات. تعمل الغدة الصعترية على النحو الأمثل حتى بداية البلوغ، لكنها تبدأ في الانكماش مع تقدمنا في السن بسبب الانخفاض الطبيعي في إنتاج هرمون النمو البشري.

كما هو الحال مع العديد من الأعضاء الحيوية، فإن الغدة الصعترية عرضة أيضًا للآثار السلبية للإجهاد طويل الأجل. عندما نعيش في وضع الطوارئ لفترات طويلة من الزمن ونقلل من مجال الطاقة الحيوي لدينا، يتم توجيه كل طاقتنا إلى الخارج لحمايتنا من التهديدات الخارجية، مما يترك القليل من الطاقة لحمايتنا من التهديدات الداخلية. في النهاية، يؤدي هذا إلى خلل في الجهاز المناعي. من المنطقي، إذن، أنه مع تنشيط مركز القلب بالطاقة، من خلال تحريك الجهاز العصبي اللاودي للنمو والإصلاح، يجب أن تصبح الغدة الصعترية أكثر نشاطًا أيضًا، لأننا الآن نضيف الطاقة في تلك الغدة. لذلك، يجب أن تستفيد الغدة الصعترية أيضًا من ممارسة الحفاظ على التماسك داخل الجسم، مما يساعد في دعم الحيوية الشاملة لجهازنا المناعي وصحتنا على المدى الطويل.

لقد تعلمت في وقت سابق في هذا الكتاب أنه في دراستي المستقلة، عندما تمكن طلابنا من الشعور بالامتنان والمشاعر المرتفعة الأخرى والحفاظ عليها لمدة تتراوح بين 15 و 20 دقيقة يوميًا لمدة أربعة أيام، أشارت طاقة العواطف إلى جينات الخلايا المناعية لصنع بروتين يسمى الغلوبولين المناعي A. الزيادة الكبيرة في الغلوبولين المناعي A هي مثال مثالي على أحد التأثيرات المتتالية الإيجابية العديدة لتماسك القلب.

ما يتلخص فيه كل هذا هو أن جودة إيقاع قلوبنا لها عواقب على صحتنا العامة. إذا كان القلب ينبض بإيقاعات متناغمة، فإن كفاءته تقلل من الضغط على أنظمة الجسم الأخرى، وتزيد من طاقتنا، وتخلق حالات نزدهر فيها عقليًا وعاطفيًا وجسديًا. إذا كان هناك تنافر في إيقاعات قلوبنا، فإن العكس هو الصحيح. يتركنا عدم الاتساق هذا مع طاقة أقل متاحة للشفاء وللحفاظ على الصحة ومشاريع البناء طويلة الأجل، مما يخلق اضطرابات داخل حالاتنا الداخلية ويضع ضغطًا متزايدًا على القلب والأعضاء الأخرى.[21] تحدث النوبات القلبية وأمراض القلب، على سبيل المثال، عندما يكون الجسم تحت الضغط لفترات طويلة من الزمن. ومع ذلك، عندما نختار عن قصد العواطف المرتفعة، مع التركيز بشكل أقل على التنافر وأكثر على الامتنان، تستجيب أجسادنا بشكل إيجابي ونتمتع بصحة أفضل.

في المرة القادمة التي تستخدم فيها عاطفة مرتفعة لضبط مستقبلك واحتضان تلك المشاعر قبل أن يتكشف الحدث - وتشعر بالامتنان لأن الحدث قد حدث بالفعل - فقط اعلم أن أسوأ شيء يمكن أن يحدث لك هو أن تبدأ في الشفاء.

تأثيرات التوتر المزمن

عندما نعيش في حالة مستمرة من التوتر، يصبح مركز القلب لدينا غير متماسك وهذا يخنق قدرتنا على الإبداع. استجابة لإيقاعات القلب الفوضوية، يصبح الدماغ غير متكامل وغير متماسكة، وهذا التناقض ينعكس في فرعي الجهاز العصبي اللاإرادي. إذا كان الجهاز اللاودي هو الفرامل والجهاز الودي هو المسرع، فعندما يعملان في وضع معاكس، يتلقى جسمك رسالة تشبه الدوس على المسرع بينما تكون قدمك على الفرامل. لا يتطلب الأمر قدرًا كبيرًا من المعرفة بالسيارات لفهم تداعيات هذه القوى المتعارضة - فنحن نضغط على المكابح ونضغط على مجموعة الدفع، بينما تهدر المقاومة الطاقة وتقلل من كفاءة الوقود. في نهاية المطاف، يؤدي هذا الاعتياد على التوتر إلى تآكل الجسم لدرجة أنه يلغي قدرتنا على إصلاح صحتنا والحفاظ عليها، مما يستنفد حيويتنا ومرونتنا.

إذا كانت المرونة تعتمد على إدارة فعالة للطاقة، فقد تشعر بالاستنزاف التام، من نوع ما، وربما تكون مريضًا أثناء وجودك تحت تأثير التوتر المزمن. كلما أصبحنا مدمنين على حالات التوتر هذه، قل احتمال أن نفتح قلوبنا، ونذهب إلى الداخل، ونخلق تماسك القلب بوعي.

تجربة مررت بها في منزلي في منطقة ريفية في ولاية واشنطن هي مثال جيد. في إحدى أمسيات نوفمبر، عدت إلى المنزل من العمل، وأوقفت سيارتي كما كنت أفعل دائمًا، وبدأت في السير على طريق 40 ياردة إلى منزلي. كان الظلام حالكًا. على بعد حوالي 30 ياردة من بابي الأمامي، على يميني، سمعت هديرًا مشؤومًا قادمًا من خلف بعض الصخور الكبيرة جدًا. على الفور، ضيقت تركيزي على المادة (شيء ما) ووجدت نفسي أفكر، ما الذي يمكن أن يكمن في الظلام؟ بدأت في البحث في ذهني ثم بيئتي عن المعروفين من بنك ذاكرتي السابق من أجل التنبؤ بمستقبلي. هل يمكن أن يكون أحد كلابي؟ تساءلت في نفسي. بدأت أصرخ بأسمائهم، لكن لم يكن هناك رد. عندما خطوت بضع خطوات أخرى، أصبح الهدر أعلى.

دون الحاجة إلى التفكير في تعبئة الطاقة في جسدي، وقف الشعر على الجزء الخلفي من رقبتي، وزاد معدل ضربات القلب ومعدل التنفس، وأصبحت حواسي مرتفعة استعدادًا للقتال أو الهروب. أخرجت هاتفي الخلوي وشغلت المصباح اليدوي لتضييق تركيزي على التهديد المحتمل، لكنني ما زلت لا أستطيع رؤية ما كان يحدث الضوضاء. من الظلام، استمر الهدر. تراجعت ببطء وأخيراً هربت إلى حظيرتي، حيث كان عمال المزرعة

يضعون الخيول جانباً لقضاء الليل. أمسكنا بأسلحتنا ومصابيحنا الكاشفة وعدنا إلى مكان الحادث في الوقت المناسب لنرى نمرًا وشبلها يهربان عبر الأدغال.

ربما يمكنك أن تستنتج من هذه القصة أن موقفًا مرهقًا للغاية مثل هذا ليس الوقت المناسب لفتح قلبك أو الثقة في المجهول. ليس هذا هو الوقت المناسب لإبعاد انتباهك عن الأشياء في عالمك المادي الخارجي للتركيز على احتمال جديد في ذهنك. إنه وقت للركض أو الاختباء أو القتال. ولكن إذا كنت مدمنًا دائمًا على حالة القتال أو الهروب - حتى لو لم يكن هناك نمر في الأدغال - فستقل احتمالية رغبتك في إغلاق عينيك والدخول لأنك يجب أن تبقي انتباهك على التهديد المتصور خارجك. لا يمكن لأي معلومات جديدة أن تدخل إلى جهازك العصبي لا تساوي أو ذات صلة بالعواطف التي تواجهها، لذلك لا يمكنك برمجة جسمك لمصير جديد. لذا فمن المنطقي أنه كلما عشت مدمنًا على هرمونات التوتر في حياتك الطبيعية، كلما قل احتمال رغبتك في الإبداع أو التأمل أو فتح قلبك وأن تكون ضعيفًا.

"القلب والدماغ"

في عام 1991، أظهر العمل الرائد الذي قام به الدكتور ج. أندرو أرمور، أن القلب لديه عقل خاص به. مع ما يصل إلى 40،000 خلية عصبية، يمتلك القلب جهازًا عصبيًا يعمل بشكل مستقل عن الدماغ. المصطلح التقني الذي تم صياغته لهذا النظام هو الجهاز العصبي القلبي الداخلي، والمعروف أكثر باسم

"القلب-الدماغ"[22] كان هذا الاكتشاف هائلاً لدرجة أنه أدى إلى مجال جديد من العلوم يسمى علم القلب العصبي.

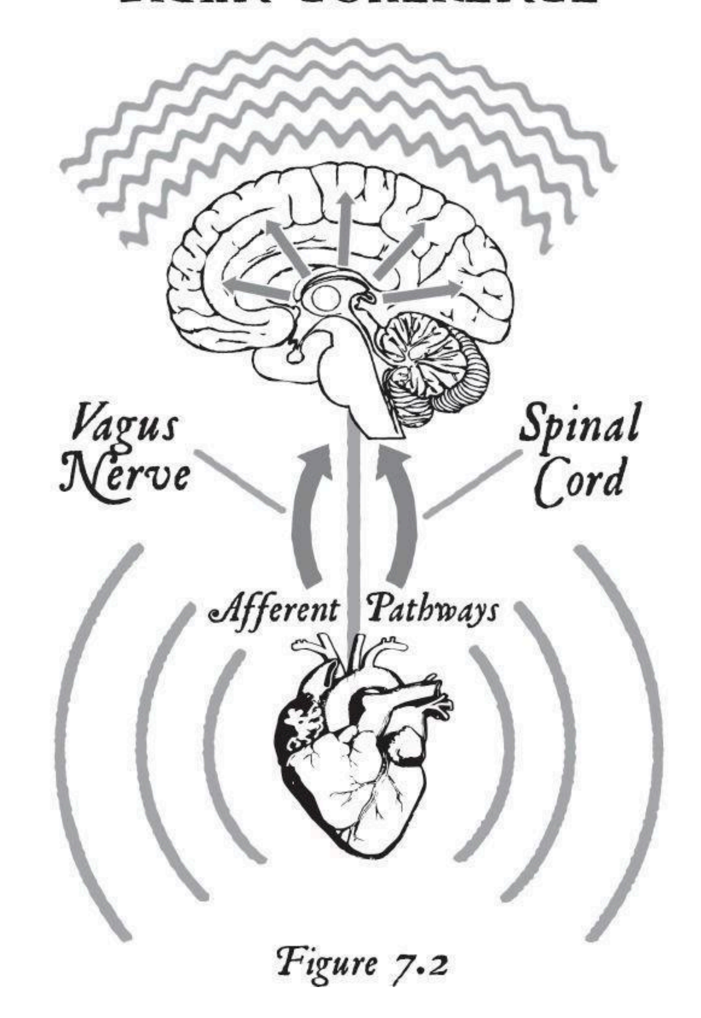


Figure 7.2

عندما ينتقل القلب إلى التماسك، فإنه يعمل كمضخم، ويرسل معلومات متماسكة من خلال مساراته العصبية الواردة مباشرة إلى المهاد، والتي تزامن القشرة المخية الحديثة ومراكز بقاء الدماغ.

يرتبط القلب والدماغ عن طريق مسارات واردة (نازلة) واردة (صاعدة)؛ ومع ذلك، فإن 90 في المائة من الألياف العصبية المتصلة تصعد من القلب إلى الدماغ.[23] كشفت الدرع أن هذه المسارات العصبية المباشرة والواردة ترسل باستمرار إشارات ومعلومات تتفاعل مع وتعديل النشاط في المراكز المعرفية والعاطفية العليا في الدماغ.[24] تتصل هذه الإشارات من القلب إلى الدماغ عبر العصب المبهم وتستمر مباشرة إلى المهاد (الذي يزامن النشاط القشري مثل التفكير والإدراك وفهم اللغة)، ثم إلى الفص الجبهي (المسؤول عن الوظائف الحركية وحل المشكلات)، وإلى مركز بقاء الدماغ، اللوزة (التي تشير إلى الذاكرة العاطفية). حتى أن الخلايا الأساسية للوزة المخية تتزامن مع ضربات القلب .[25](انظر الشكل 7.2.) هذا يعني أنه إذا كان مركز قلبك مفتوحًا، فإنه يبقي مراكز البقاء على قيد الحياة في دماغك تحت السيطرة. من الممكن، إذن، أنه كلما زاد تركيزك على القلب، قل احتمال رد فعلك على الضغوطات في حياتك. والعكس صحيح أيضًا: كلما قلت الطاقة لديك في مركز قلبك، زاد احتمال أن تعيش في وضع البقاء على قيد الحياة.

يخبرنا هذا أن مشاعرنا وإيقاعات القلب تؤثر على الذكريات والاستجابات العاطفية التي تحدث فينا، لذلك يمكن أن يؤدي التوتر والقلق إلى أنماط موجات الدماغ لمطابقة عادة القلق في الماضي. على العكس من ذلك، تمامًا مثل الكمبيوتر الذي يطابق الأنماط، يمكن أن تنتج العواطف المرتفعة للقلب تماسكًا في أنماط موجات الدماغ، لذلك إذا كنت تستدعي مشاعر مستقبلك من خلال إنشاء حالات مرتفعة، فإن دماغك يبدأ في وضع الشبكات العصبية لتلك العواطف المستقبلية أو ذلك المصير الجديد. يثبت اكتشاف درع المسارات العصبية الواردة من القلب إلى الدماغ أن القلب يعالج العواطف بشكل مستقل، ويستجيب مباشرة للبيئة، وينظم إيقاعاته - دون تلقي معلومات من الدماغ. وذلك لأن القلب والجهاز العصبي اللاإرادي يعملان دائمًا معًا. تجدر الإشارة أيضًا إلى أن الأعصاب التي تسهل هذا الاتصال تمكن القلب من الإحساس والتذكر والتنظيم الذاتي واتخاذ القرارات بشأن التحكم في القلب بشكل مستقل عن الجهاز العصبي[26].

وببساطة، تلعب العواطف والمشاعر الناشئة في القلب دورًا مهمًا في الطريقة التي نفكر بها، ونعالج المعلومات، ونشعر، ونفهم العالم ومكاننا فيه.[27] بمجرد تنشيط مركز القلب، فإنه يعمل كمضخم لتحريك الدماغ، وتعزيز نشاطه، وخلق التوازن والنظام والتماسك في جميع أنحاء الجسم.

قلب حي متمركز

كما قلت سابقًا، كل فكرة تعتقد أنها تنتج كيمياء مقابلة مساوية لتلك الفكرة، والتي بدورها تخلق عاطفة. لذلك، أنت قابل للحركة فقط للأفكار التي تساوي حالتك العاطفية. نحن نعلم الآن أنه عندما يكون طلابنا متمركزين في القلب ويشعرون بمزيد من الكمال والوحدة، فإنهم يكونون أقل انفصالًا عن أحلامهم. عندما يشعرون بالامتنان أو الوفرة أو الحرية أو الحب، فإن كل هذه المشاعر ترحب بالأفكار المقابلة. تفتح هذه المشاعر التي تركز على القلب الباب أمام العقل الباطن حتى تتمكن من برمجة نظامك العصبي اللاإرادي على قدم المساواة مع أفكار مستقبلك الجديد. نعلم أيضًا أنهم إذا كانوا يعيشون في شعور بالخوف أو النقص ولكنهم يحاولون التفكير في وفرتهم، فلن يتمكنوا من إنتاج تأثير قابل للقياس، لأن التغيير لا يمكن أن يحدث إلا عندما تتماشى الأفكار مع الحالة العاطفية للجسم. إنهم يستطيعون أن يفكروا بشكل إيجابي بقدر ما يريدون، ولكن بدون شعور أو عاطفة مقابلة تعادل تلك الفكرة، لا يمكن الشعور بالرسالة أو فهمها في بقية أنحاء الجسم.

لذلك يمكنك تكرار التأكيد على أنني لا أخاف حتى تصبح أزرق الوجه، ولكن إذا كان الخوف هو ما تشعر به بالفعل، فإن فكرة أنا لا أخاف لا تتجاوز جذع الدماغ أبدًا، وهذا يعني أنك لا ترسل إشارات إلى الجسم والجهاز العصبي اللاإرادي نحو مصير جديد ومحدد. إن الشعور هو ما ينتج الشحنة العاطفية (الطاقة) لتحفيز الجهاز العصبي اللاإرادي لديك نحو مصير مختلف. بدون الشعور، يظل الانفصال بين عقلك وجسمك - بين فكرة الصحة والشعور بالصحة - ولا يمكنك تجسيد تلك الحالة الجديدة من الوجود.

فقط عندما تغير طاقتك، يمكنك إنتاج تأثيرات أكثر اتساقًا. إذا حافظت على هذه المشاعر المرتفعة على أساس يومي، فسيبدأ جسمك في نهاية المطاف، في ذكائه الفطري، في إجراء تغييرات وراثية نسبية بالطريقة التي وصفتها سابقًا. وذلك لأن الجسم يعتقد أن العاطفة التي تتبناها تأتي من تجربة في بيئتك. لذا عندما تفتح مركز قلبك، وتتدرب على الشعور بالعاطفة قبل حدوث التجربة، وتدمجها بنية واضحة، يستجيب الجسم كما لو كان في التجربة المستقبلية. ثم يؤثر تماسك القلب والعقل على كيمياء جسمك وطاقته بسلسلة من الطرق.

إذا كان التماسك بين القلب والدماغ يمكن أن ينشأ في القلب، وتؤدي مزامنته إلى الأداء الأمثل والصحة، فيجب أن تأخذ وقتًا كل يوم للتركيز على تنشيط مركز قلبك. من خلال الاختيار المتعمد للشعور بالعواطف المرتفعة في القلب بدلاً من انتظار شيء خارج نفسك لإثارة تلك المشاعر، فإنك تصبح الشخص الذي من المفترض أن تكونه حقًا - فرد متمكن من القلب. عندما تعيش بقلب، فإنك تختار بشكل طبيعي الحب وتظهره بالفطرة من خلال التعاطف والعناية برفاهية نفسك والآخرين وكوكب الأرض. من خلال شراكتنا مع HMI، أثبت طلابنا أنه من خلال

الممارسة، يمكننا في الواقع إنتاج وتنظيم والحفاظ على المشاعر والعواطف المرتفعة - بغض النظر عن الأحداث في عالمنا الخارجي.

في ورش العمل الخاصة بنا في جميع أنحاء العالم، من خلال ممارسة تنظيم إيقاعات القلب للحفاظ على العواطف المرتفعة، نعلم طلابنا كيفية توليد تماسك القلب والدماغ. ثم نقيس قدراتهم باستخدام شاشات HRV. أثناء التأملات الموجهة، نطلب من طلابنا الاستسلام لمشاعر الامتنان والفرح والحب، ونشجع الممارسة اليومية خارج تعليمنا الرسمي، لأنه عندما يختار المرء ممارسة الجلوس في حالة من التماسك، يصبح عادة. آمل أنه مع الممارسة الكافية، يمكن لطلابنا استبدال النصوص العقلية القديمة للشعور بعدم الجدارة أو الخوف أو عدم الأمان بحالات أعلى من الوجود والوقوع في حب حياتهم بعمق. لقد رأينا ما يكفي منهم يثبت أنه من الممكن بالفعل إنتاج تأثيرات إيجابية وقابلة للقياس وملموسة في حياتهم ببساطة عن طريق تغيير نموذج أفكارهم ومشاعرهم. يعود هؤلاء الأفراد المخلصون إلى منازلهم، حيث تنتشر التأثيرات الإيجابية التي أنتجوها في حياتهم الخاصة لتؤثر بشكل إيجابي على عائلاتهم ومجتمعاتهم، مما يؤدي إلى توسيع تأثيرهم الاهتزازي للانسجام والتماسك بشكل مستمر في جميع أنحاء العالم.

من خلال ممارسة تنظيم الحالات العاطفية المرتفعة بشكل متكرر، فإن الشعور المستمر بالعواطف المرتفعة يخلق مع مرور الوقت خط أساس عاطفي جديد. ثم يبدأ هذا الخط الأساسي في التأثير باستمرار على مجموعة جديدة من الأفكار مساوية للمشاعر المتزايدة. يخلق تجميع تلك الأفكار الجديدة مستوى جديدًا من العقل، والذي ينتج بعد ذلك المزيد من المشاعر المقابلة مساوية لتلك الأفكار، مما يحافظ على هذا الخط الأساسي. عندما تحدث حلقة التغذية الراجعة هذه بين القلب (الجسم) والعقل (الدماغ)، فأنت في حالة جديدة تمامًا من الوجود - وعي العقل غير المحدود وطاقة الحب العميق والامتنان. إن تكرار هذه العملية هو ما يعنيه تجديد جسمك، وإعادة توصيل دماغك، وإعادة تكوين بيولوجيتك على قدم المساواة مع حالتك الجديدة من الوجود. الآن أنت تبث بشكل طبيعي وتلقائي ومنتظم توقيعًا كهرومغناطيسيًا مختلفًا للطاقة في هذا المجال. هذا هو من أنت، أو من أصبحت.

يمكن كتابة عدد لا يحصى من كتب التاريخ من خلال عدسة العواطف غير المتماسكة. سواء كانت النتيجة مأساة شكسبيرية أو إبادة جماعية أو حرب عالمية، فإن مشاعر البقاء على قيد الحياة مثل اللوم والكراهية والغضب والمنافسة والانتقام أدت إلى درب لا نهاية له من الألم والمعاناة والقمع والموت. تسببت النتائج في أن يعيش البشر في معارضة وصراع بدلاً من العيش في سلام ووئام. هذا هو الوقت في التاريخ الذي يمكننا فيه كسر تلك الدورة. هذه لحظة محورية في قصة البشرية حيث تتقاطع الحكمة القديمة والعلم الحديث لتزويدنا بالتكنولوجيا والفهم العلمي لتعلم ليس فقط كيفية إدارة عواطفنا بكفاءة وفعالية أكبر، ولكن أيضًا ما يعنيه ذلك لصحتنا وعلاقاتنا ومستويات الطاقة وتطورنا الشخصي والجماعي. لا يتطلب الأمر تحريك الجبال - فقط تغيير حالتنا الداخلية للوجود. هذا يسمح لنا بتغيير الطريقة التي نتصرف بها مع بعضنا البعض، واستبدال المواقف العصيبة بتجارب إيجابية تمنحنا الطاقة، وتملأ روحنا، وتتركنا بشعور بالكمال والتواصل والوحدة. قد يفكرالدماغ، ولكن عندما تحول قلبك إلى أداة للإدراك، فإنه يعرف.

أمثلة من ورش عملنا

لمشاهدة مثال على كيفية إنشاء تماسك القلب لتماسك الدماغ، ألقِ نظرة على الرسومات 8A و 8B في قائمة الألوان. تُظهر الصورة الأولى أنماطًا منخفضة نسبيًا لموجات دماغ بيتا الطبيعية قبل أن يبدأ الشخص في خلق تماسك القلب. تُظهر الصورة الثانية تغييرًا كبيرًا بمجرد أن ينتقل الشخص إلى تماسك القلب المستمر بعد بضع ثوانٍ فقط. وذلك لأن القلب يعمل كمضخم للتأثير على الدماغ لإنشاء موجات دماغية ألفا متزامنة ومتماسكة للغاية.

في الشكلين 7.3A و 7.3B، سترى تحليل HRV من أحد طلابنا الذي تم أخذه في ورشة عمل متقدمة. إنها تحظى بيوم مدهش. يمثل الرسم البياني الأول، في الشكل 7.3A، تأملين، أحدهما في الصباح والآخر قبل الغداء مباشرة،

وتمثل كل كتلة خمس دقائق من الوقت المنقضي. حيث ترى السهم الرمادي الأول في الجزء العلوي من الفحص يشير إلى اليمين عندما دخلت (واستمرت) في تماسك القلب. خلال تأملنا في الساعة 7 صباحًا، حافظت على هذه الحالة لأكثر من 50 دقيقة، حتى ترى السهم الثاني يشير إلى اليسار. في الجزء السفلي من الفحص، حيث ترى السهم الرمادي الثاني يشير إلى اليمين، عندما دخلت مرة أخرى في تماسك القلب لمدة 38 دقيقة أثناء التأمل قبل الغداء مباشرة، وتنتهي بالسهم الرمادي الثاني يشير إلى اليسار. يمكنك أن ترى أنها تطور المهارة.

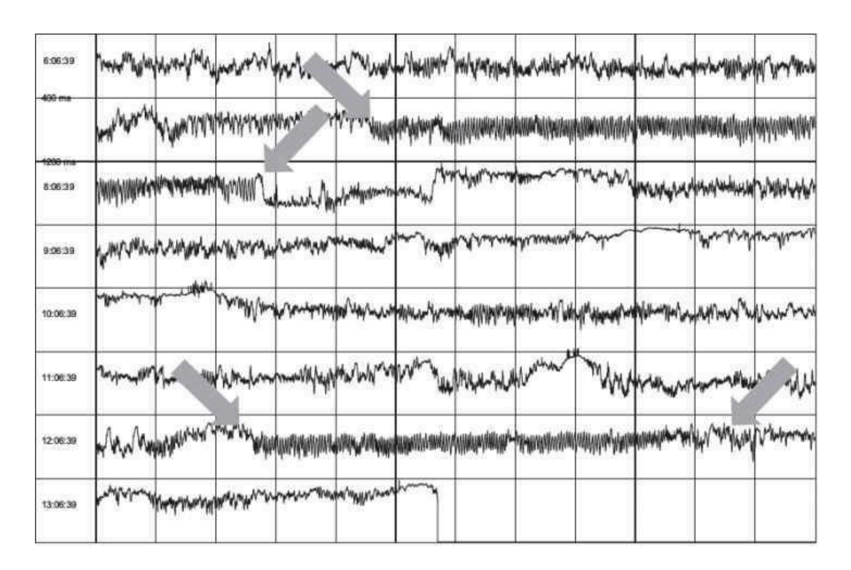


Figure 7.3A

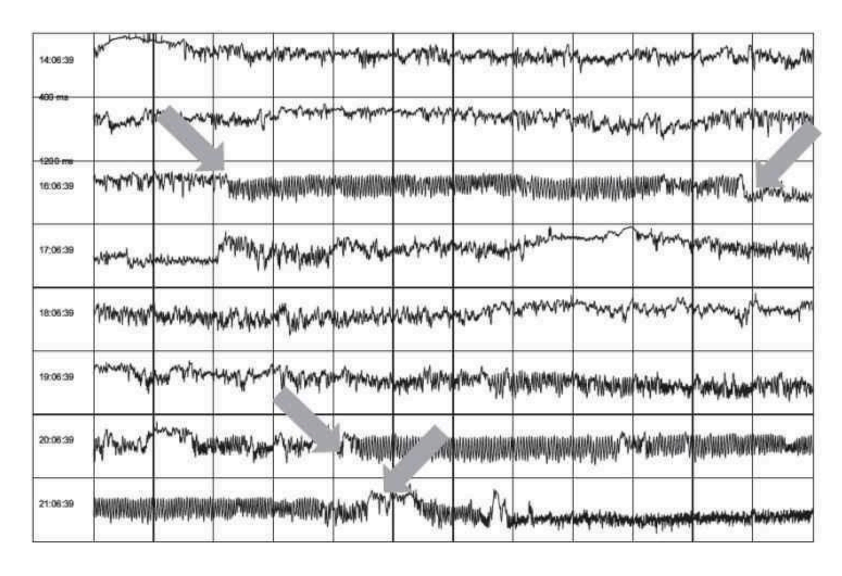


Figure 7.3B

تمثل كل مجموعة من الأسهم الرمادية التي تشير إلى الداخل في كلا الشكلين طالبًا يدخل في تماسك القلب من خلال الحفاظ على حالة عاطفية مرتفعة. تمثل كل كتلة مربعة فاصلًا زمنيًا مدته خمس دقائق. من كلا الشكلين 7.3A و7.3B، يمكنك أن تقول أنها تطور المهارة لتنظيم حالاتها الداخلية.

في الشكل 7.3B، في الجزء السفلي حيث يشير السهمان إلى الداخل، يذهب الطالب تلقائيًا إلى تماسك القلب لأكثر من ساعة. يتم تكييف جسدها إلى عقل جديد.

الآن انظر إلى الشكل 7.3B. في التأمل التالي في وقت لاحق من بعد ظهر ذلك اليوم، إذا ألقيت نظرة بين السهمين الرماديين في الجزء العلوي من الشكل، يمكنك أن ترى أنها تدخل في تماسك القلب مرة أخرى لمدة 45 دقيقة تقريبًا. ومع ذلك، ما يجعل هذه القراءة رائعة للغاية هو ما يحدث في وقت لاحق من ذلك المساء حوالي الساعة 8

مساءً (انظر المجموعة الثانية من الأسهم الرمادية التي تشير إلى الداخل). نظرًا لعدم وجود تأمل في ذلك الوقت، سألناها لاحقًا عما مرت به. دخل قلبها في "تماسك فائق" لأكثر من ساعة بينما كانت في مستواها الطبيعي من اليقظة.

أخبرتنا أنها كانت تستعد للنوم عندما شعرت فجأة بشعور غامر بالحب. كانت قوية لدرجة أنها اضطرت إلى الاستلقاء والاستسلام له. دخل قلبها تلقائيًا في تماسك القلب، ولمدة ساعة و 10 دقائق بينما كانت مستلقية على سريرها، وقعت في حب حياتها بعمق. لقد شهدت تغيرًا في الجهاز العصبي اللاإرادي لديها. حيث ترى السهم الأخير حيث قالت إنها انقلبت على جانبها ونامت. ليست طريقة سيئة لإنهاء يوم، ألا توافقني الرأي؟

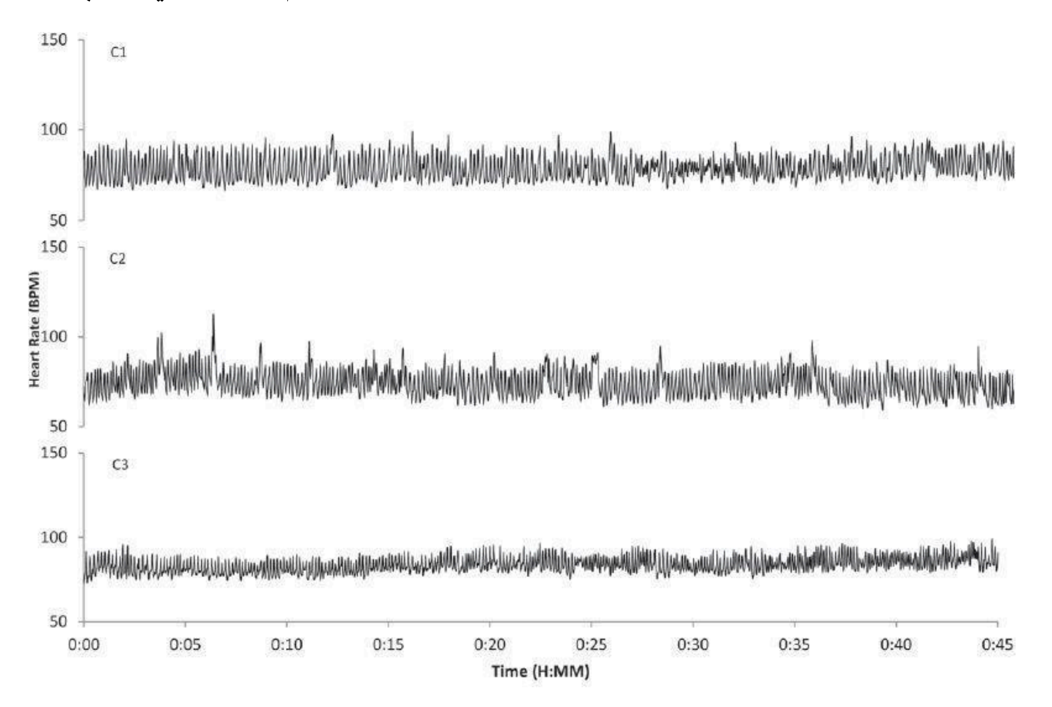


Figure 7.4

مثال على ثلاثة طلاب يحافظون على العواطف التي تركز على القلب لمدة 45 دقيقة.

لذا تأمل في هذا: أنت تعرف مدى سهولة التفكير في فكرة خائفة أو قلقة حول حدث مستقبلي لم يحدث - وفي عقلك احتضن هذه النتيجة الخيالية مرارًا وتكرارًا؟ وأنت تعرف كيف أنه كلما زادت الطاقة التي تغذي بها الفكرة، كلما فكرت أكثر في النتائج المحتملة الأخرى، وفي النهاية ستوصلك هذه الأفكار إلى سيناريو أسوأ الحالات؟ إنها العواطف التي تحرك تلك الأفكار. لقد قمت بتكييف جسمك ليكون العقل في الخوف والقلق. إذا استمر هذا على مدى فترة طويلة من الزمن، فقد يعاني جسمك من نوبة ذعر - وهي وظيفة جسدية ذاتية وعفوية لا يستطيع عقلك الواعي التحكم فيها.

ولكن ماذا لو كنت بدلاً من تكييف الجسم لعقل الخوف والقلق، تجرب مشاعر مرتفعة مستمرة وتكيف جسمك لعقل الحب والترابط؟ بدلاً من الخوف والرعب من أن نوبة الهلع ستحدث مرة أخرى، سوف تشعر بالإثارة وتتطلع إلى احتمال حدوث نوبة حب لا إرادية.

يوضح الشكل 7.4 ثلاثة أمثلة أخرى للطلاب القادرين على الحفاظ على تماسك القلب لفترات طويلة من الزمن. إذا نظرت عن كثب، سترى أن قلوبهم تستجيب جميعًا لحالة ثابتة من المشاعر المرتفعة لمدة 45 دقيقة على الأقل - أي أن أجسادهم تستجيب لعقل جديد. أود أن أقول أن هذا أمر خارق للطبيعة.

يوضح الشكلان 7.5A و7.5B مثالين على الأشخاص الذين يعانون من تقلب ضعيف للغاية في معدل ضربات القلب (لوحظ وجود مجموعتين من الأسهم السوداء تشيران إلى الأعلى) في حالة اليقظة الطبيعية. انظر إلى التغيرات في تقلب معدل ضربات القلب عندما يمارسون تماسك القلب الموضح في المنطقة بين الأسهم الرمادية التي تشير إلى الداخل. حتى لو كان ذلك لمدة 8 إلى 15 دقيقة فقط، فإن هؤلاء الطلاب يغيرون بيولوجيتهم.

التأمل في تماسك القلب

يعتمد هذا التأمل على تقنية قفل القلب التي طورتها HMI. أغمض عينيك، واسمح لجسمك بالاسترخاء، ولفت انتباهك إلى قلبك. ابدأ في التنفس والخروج من مركز القلب، واستمر في القيام بذلك ببطء وعمق. عندما يتجول عقلك، استمر في إعادة انتباهك ووعيك إلى صدرك وقلبك وأنفاسك.

بعد ذلك، بينما تضع انتباهك في مركزك الرابع، قم بإثارة بعض المشاعر المرتفعة مع الاستمرار في التنفس داخل وخارج مركز قلبك. بمجرد أن تشعر بهذه المشاعر القلبية في منطقة صدرك، أرسل تلك الطاقة خارج جسدك وادمجها بنيتك. استمر في بث تلك الطاقة والنية من حولك. ابدأ بعشر دقائق وحاول تمديد الوقت الذي تمارسه كل يوم.

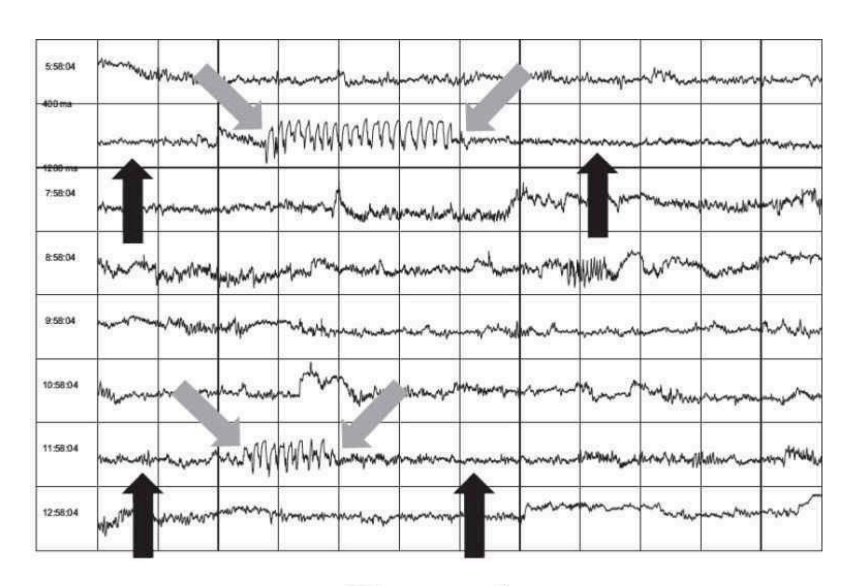


Figure 7.5A

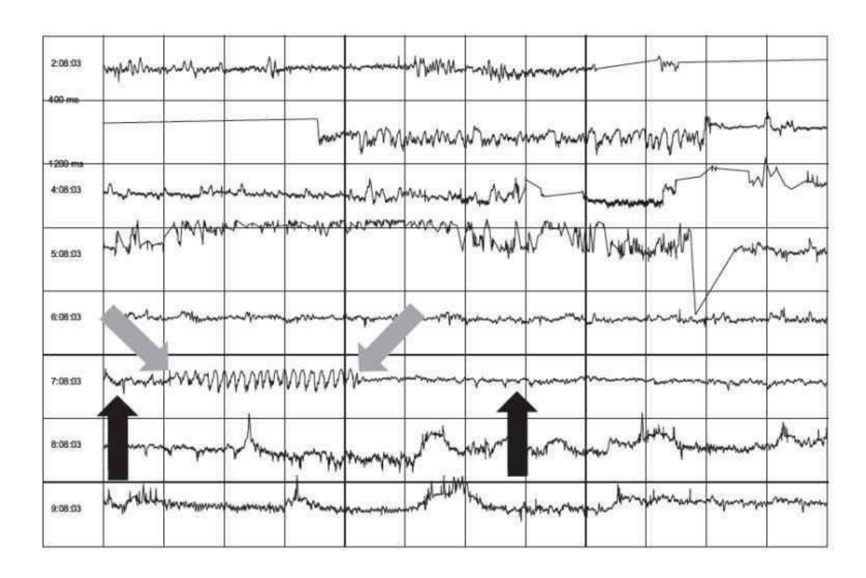


Figure 7.5B

في كلا الشكلين، يمكنك رؤية طالبين مختلفين لديهما تقلب ضئيل جدًا في معدل ضربات القلب (يتضح من الأسهم السوداء التي تشير إلى الأعلى). ومع ذلك، عندما

حان الوقت لفتح قلوبهم، إذا نظرت بين السهمين الرماديين، سترى تغييرًا كبيرًا. حتى لو كان ذلك لمدة 8 إلى 15 دقيقة فقط، فإنهم يغيرون فسيولوجيتهم.

في النهاية، عندما تتعرف على ما تشعر به في جسمك لتجربة هذه المشاعر المرتفعة، يمكنك التدرب طوال يومك وعيناك مفتوحتان (ستتعلم المزيد حول كيفية القيام بذلك في الفصل التاسع، تأمل المشي). يمكنك حتى تعيين تذكير على هاتفك لأربع مرات في اليوم، وعندما يرن، خذ دقيقة أو دقيقتين لتشعر بهذه المشاعر المرتفعة.



الفصل الثامن

أفلام العقل/المِشْكال

كنت قد انتهيت للتو من محاضرة رئيسية في ليلة السبت في أورلاندو، فلوريدا. في صباح اليوم التالي، بينما كنت أحزم حقائبي استعدادًا لرحلتي بعد الظهر إلى المنزل، قمت بتشغيل التلفزيون للحاق بالوضع السياسي في الولايات المتحدة. كان ذلك في خضم الانتخابات الرئاسية لعام 2016، وبما أنني كنت خارج البلاد أسافر وألقي المحاضرات خلال الأسابيع الثلاثة الماضية، فقد كنت فضوليًا بشأن ما حدث خلال فترة غيابي. سرعان ما تصفحت القنوات للعثور على محطة إخبارية، وضبط جهاز التحكم عن بعد، وبينما كنت في منتصف الطريق إلى التلفزيون، واصلت التعبئة. فجأة، ظهر إعلان تجاري لفت انتباهي، وفي لحظة فهمت لماذا نسمي البرامج التلفزيونية.

بدأ الإعلان التجاري بتصوير خارجي ليلي لمنزل زوجين. عندما تقترب الكاميرا من المنزل، تظهر الكلمات "الليلة 14 مع الهِربِس النُطاقي" على الشاشة . عندما تنتقل اللقطة إلى الداخل، يتم تشغيل الموسيقى الرقيقة التي تنذر بالخطر بينما يتألم رجل مسن عند سفح سريره. تدخل زوجته المعنية الغرفة وتسأله عن حاله. يجيب: "هذا مؤلم". في الزاوية اليمنى السفلى في خط صغير تقريبا نفس لون الخلفية هي عبارة "تصوير الممثل".

تمشي الزوجة بنظرة من اليأس وترفع قميص زوجها ببطء، وتكشف عن آفات ضخمة حمراء تغطي أكثر من نصف أسفل ظهره. الصور صادمة، بشعة، ومروعة، تبدو وكأنها ليست أقل من حرق كبير من الدرجة الثالثة. خلال 31 عامًا من الممارسة، قمت بفحص مئات الأشخاص الذين يعانون من الهِربِس النُطاقي ولم أر أبدًا أي شيء يبدو شديدًا مثل الآفات المصنعة في هذا الإعلان. عرفت على الفور أنه مصمم لإثارة استجابة عاطفية قوية مع جمهور المشاهدين - لأنه بالتأكيد فعل ذلك في داخلي.

بمجرد أن ترى الطفح الجلدي على ظهر الرجل، يحقق الإعلان هدفه المتمثل في جذب انتباهك. نظرًا لأن تصوير الطفح الجلدي مثير للاهتمام للغاية، فإنه يغير الطريقة التي كنت تشعر بها منذ لحظات قليلة فقط قبل حالتك الحالية أثناء مشاهدته. في اللحظة التي يغير فيها الإعلان حالتك العاطفية الداخلية بشكل كبير، فإنه يجعلك تضع المزيد من انتباهك ووعيك على مصدر الاضطراب في بيئتك الخارجية. كلما كانت العاطفة التي تسببها (التحفيز) أقوى، كلما انحنيت أكثر وانتبهت (الاستجابة). هذا الارتباط بين التحفيز والاستجابة، أو الإشراط، هو كيفية إنشاء الذكريات طويلة الأجل، أو الترابطية.

تبدأ عملية التكييف هذه بربط رمز أو صورة بتغير في الحالة العاطفية - وهو مزيج يفتح الباب بين العقل الواعي والعقل الباطن. في حالة إعلان الهِربِس النُطاقي، الآن بعد أن لفتوا كل انتباهك (وبدأوا عملية البرمجة)، لا يسعك إلا أن تتساءل بطبيعة الحال عما سيقولونه بعد ذلك. يستمر الإعلان مع راوي ذكر حزين: "إذا كنت قد أصبت بجدري الماء، فإن فيروس الهِربِس النُطاقي بداخلك بالفعل. مع تقدمك في السن، يضعف جهازك المناعي ويفقد

قدرته على الحفاظ على فيروس الهربس النُطاقي تحت السيطرة". باستخدام العلامة التجارية العاطفية، هذه هي الحالة الأولى التي يثير فيها الإعلان أسئلة أخلاقية من خلال إخبار الجمهور بأن الجهاز المناعي يضعف مع تقدم العمر. بعد ذلك، نرى الرجل في الحمام ينظر إلى نفسه في المرآة. يبدو قلقًا ومكسورًا ومهزومًا.

يتغير المشهد إلى زوجته تتحدث على الهاتف في المطبخ. تقول: "أنا فقط لا أستطيع تحمل رؤيته هكذا".

وبعد ذلك نرى الرجل منحنيًا على سريره، ويده على جبهته، وهو يتألم. ثم يقدم الراوي اقتراحًا مباشرًا، تعززه نفس الكلمات التي تظهر على الشاشة: "1 من كل 3 أشخاص سيصابون بالهِربِس النُطاقي في حياتهم". يستمر الراوي بينما تبقى نفس الكلمات على الشاشة. "يمكن أن يستمر طفح الهِربِس النُطاقي لمدة تصل إلى 30 يومًا".

ينتقل المشهد إلى زوجته تتوسل مباشرة إلى الكاميرا: "أتمنى فقط أن يكون هناك شيء يمكنني القيام به للمساعدة".

مرة أخرى، نرى الرجل يتألم، وعلى الشاشة تظهر الكلمات: "1 من كل 5 أشخاص يعانون من الهِربِس النُطاقي سيعانون من ألم عصبي طويل الأمد". تبقى هذه الكلمات على الشاشة للسرد المتبقي، والذي يقول: "بعض الأشخاص الذين يعانون من الهِربِس النُطاقي سيعانون من ألم عصبي طويل الأجل، والذي يمكن أن يستمر من بضعة أشهر إلى بضع سنوات. لا تنتظر حتى يصاب شخص تحبه بالهِربِس النُطاقي. تحدث مع طبيبك أو الصيدلي حول المخاطر التي قد تتعرض لها.

دعونا نلقي نظرة عن كثب على ما يحاول هذا الإعلان القيام به. أولاً، يضعك في حالة عاطفية من خلال تغيير شعورك. بمجرد أن تجذب انتباهك، تصبح على الفور أكثر انفتاحًا وقابلية للإيحاء بالمعلومات التالية. الآن بعد أن أصبحت أكثر عرضة لقبول هذه المعلومات والإيمان بها والاستسلام لها (دون تحليلها)، إذا كنت تشعر بالخوف، أو أنك ضحية، أو ضعيف، أو قلق، أو مصدوم، أو ضعيف، أو متعب، أو في ألم، فأنت أكثر عرضة للمعلومات التي تعادل تلك المشاعر. قد تبدأ في التساؤل عما إذا كان المرض يمكن أن يحدث لك.

في نقاط مختلفة أثناء الإعلان، تظهر "حقائق" معينة مكتوبة على الشاشة، مما يسمح لك بالقراءة معها. هذا يعمل على تعزيز البرمجة. أيضًا، بينما يركز الدماغ المفكر على قراءة النسخة، ينزلق محتوى السرد وراء العقل الواعي إلى العقل الباطن. مثل مسجل الصوت، يسجل البرنامج النصي بأكمله وينشئ برنامجًا داخليًا.

بعد ذلك، من خلال اقتراح مباشر وحرفي، غرس الراوي الخوف فيك من خلال الإشارة شخصيًا إلى أن لديك بالفعل فيروس الهِربِس النُطاقي في جسمك وأنه بسبب العملية الطبيعية للشيخوخة، لم يعد جهازك المناعي قويًا بما يكفي لرعاية الفيروس. يؤدي هذا إلى تشغيل دماغك العاطفي (مقر جهازك العصبي اللاإرادي)، مما يسمح له بأن يصبح مبرمجًا. بمجرد أن تصل الاقتراحات إلى نظامك العصبي اللاإرادي، فإنه يأخذ الأوامر دون سؤال وينشغل بإجراء تغييرات كيميائية في جسمك تساوي الاقتراحات الحرفية. بمعنى آخر، سيتم برمجة جسمك لا شعوريًا وتلقائيًا لإضعاف وظيفتك المناعية. في الختام، أنت معرض للخطر ومن الأفضل ألا تنتظر حتى تصاب به. يذهب تأثير الإعلان إلى أبعد من ذلك بقليل: إذا كنت قد أصبت بجدري الماء من قبل وبعد مشاهدة هذا "تعتقد" أن جهازك المناعي ضعيف بسبب عمرك، فستقرر أن لديك حاجة أكبر لمنع الإصابة بالهِربِس النُطاقي، لذلك ستكون أكثر تحفيزًا لشراء الدواء.

إذا كنت شخصًا يعاني من الهِربِس النُطاقي وكنت تشاهد هذا الإعلان، عندما ترى أن حالتك ليست شديدة مثل الهِربِس النُطاقي للممثل، فقد تجد نفسك تفكر، يجب أن أتناول الدواء الآن حتى لا يزداد الأمر سوءًا. لا أريد أن ينتهي بي المطاف بمثل حاله. إذا لم يكن لديك الهِربِس النُطاقي، في نهاية الإعلان التجاري، فقد تظل تتساءل بهدوء، هل أنا جزء من ثلثي السكان الآمنين؟ أم أنني في ثلث السكان الذين سيصابون بالفيروس ؟ إذا كنت تفكر، أتمنى ألا أكون جزءًا من الثلث ، فهذا يعني أنك تعتقد أنه قد تكون هناك فرصة لأن تكون عرضة للخطر وضعيفًا، مما يجعلك تفكر دون وعي أنك مصاب به بالفعل.

أتعرف ما هو أكثر شيء سخيف وجدته في هذا الإعلان؟ لم يذكروا حتى الدواء، مما يعني أنهم ليسوا مضطرين

للكشف عن آثاره الجانبية. نظرًا لأن الإعلان قد أثار فضولي الآن، فقد توقفت عن التعبئة وبحثت على الإنترنت عن إعلان تجاري آخر من قبل نفس شركة الأدوية. أردت أن أعرف ما هو الدواء الذي يقترحونه لتخفيف شدة الإصابات المبالغ فيها والمصطنعة التي أصيب بها الممثل. بعد بحث سريع، وجدت العديد من الإعلانات التجارية المماثلة مع نفس الموضوع والصياغة ولكن مع اختلافات طفيفة. ومع ذلك، فإنهم جميعًا يشتركون في شيء واحد ؛ لقد تم تصميمهم جميعًا لجذب انتباهك.

في الإعلان التالي الذي شاهدته، كانت امرأة ترتدي نظارات واقية وتسبح في بركة سباحة. كل شيء اسود وابيض. في تطور جديد للإعلان السابق، الراوي (يتحدث بلهجة بريطانية أنثوية حازمة) هو فيروس الهربس النطاقي ويأتي السرد من داخل رأس المرأة:

"مثير للإعجاب، ليندا. العمر لا يبطئك، لكن جهازك المناعي يضعف مع تقدمك في السن، مما يزيد من المخاطر بالنسبة لي - فيروس الهربس النطاقي. لقد كنت أتربص بداخلك منذ أن أصبت بجدري الماء. يمكنني الظهور في أي وقت كطفح جلدي مؤلم ". ثم يقطع المشهد فجأة من الأسود والأبيض إلى اللون ويرفع رجل قميصه للكشف عن أسوأ طفح جلدي رأيته على الإطلاق. مرة أخرى، لا يمكن للآفة البشعة المتقرحة إلا أن تجذب انتباهك. بمجرد أن يتحول المشهد إلى لون، يعود إلى السباح بالأبيض والأسود.

يستمر الإعلان التجاري بطريقة وصيغة مماثلة لتلك السابقة: قم أولاً بإلقاء بيان مثير للقلق أو عرض صورة صادمة لتغيير الحالة العاطفية للمشاهد، ثم اجعلهم أكثر قابلية للإيحاء بالمعلومات من خلال التغيير في حالتهم العاطفية، وأخيرًا استخدم الإيحاء الذاتي لجعلهم يتساءلون عما إذا كانوا يعانون بالفعل من الهِربِس النُطاقي. يستنتج هذا الإعلان أيضًا أنه على الرغم من أنك قد تكون بصحة جيدة، وتمارس التمارين الرياضية، وتعتني بنفسك، فلا يزال بإمكانك أن تصبح ضحية للفيروس، مما يشير أيضًا إلى أنه لا يوجد أحد محصن. مرة أخرى، تعزز الكلمات التي تظهر على الشاشة الرسالة: "1 من كل 3 أشخاص يصاب بي في حياتهم. ليندا، هل ستكونين أنتِ؟" إذا كنت تتعرف على المرأة بأي شكل من الأشكال، فإن الصوت يتحدث إليك مباشرة.

ثم تتغير نبرة الإعلان التجاري عندما يبدأ راوي ذكر جديد في التحدث بنبرة واثقة ومرحة، خالية من القلق أو التوتر. بلهجة بريطانية مماثلة، يقول الصوت، "ولهذا السبب حصلت ليندا على دواء X." يبقى المشهد باللونين الأسود والأبيض باستثناء بدلة السباحة الخاصة بالمرأة وقبعة السباحة الخاصة بها واسم الدواء الذي يظهر على الشاشة بخط كبير ومتطور. الآن تم طبع الدواء في عقلك على مستوى آخر. مرة أخرى، أنشأ الإعلان ارتباطًا بين صحتك وسلامتك والدواء الذي سيحميك. يظهر الشعار على الشاشة بينما يقرأه الراوي بصوت عالٍ، مشيرًا إلى أن الدواء يساعد "على تعزيز نظام مناعتك ضد الهِربِس النُطاقي. للمساعدة في حمايتها ضدك، الهِربِس النُطاقي ".

في نهاية الإعلان، يقول الراوي: "يتم استخدام الدواء X لمنع الهِربِس النُطاقي لدى البالغين الذين يبلغون من العمر خمسين عامًا أو أكثر. لا يستخدم الدواء لعلاج الهِربِس النُطاقي، ولا يساعد الجميع ". إليكم خلاصة الأمر: "لا ينبغي لك تناول الدواء إذا كان لديك جهاز مناعة ضعيف".

كيف-ماذا؟ تراجع. إليك المفارقة: لقد أخبروك للتو أنه مع تقدمك في العمر، يضعف جهازك المناعي وتكون في خطر أكبر للإصابة بالهِربِس النُطاقي. من المفترض أن يقوي الدواء جهاز المناعة لديك، ولكن لا ينبغي لك استخدامه إذا كان لديك جهاز مناعة ضعيف. الآن تأتي المعضلة: إذا كنت لا تزال تختار تناول الدواء، فأنت تعتقد أن الدواء أقوى من جهازك المناعي الضعيف. نجحت البرمجة.

ما يفهمه المعلنون الأذكياء، إن لم يكونوا غير أخلاقيين، هو أن هذه الرسالة مربكة ومضللة لعقلك الواعي. ومع ذلك، في الوقت نفسه، فإنهم يبرمجون عقلك الباطن بفكرة أن جهازك المناعي ضعيف، وربما لديك بالفعل الفيروس بداخلك، وهناك احتمالات كبيرة بأنك ستصاب بالهِربِس النُطاقي، حتى لو كنت بصحة جيدة. بالإضافة إلى ذلك، يتم إخبارك أنه بدون الدواء، من المحتمل أن تعاني - على الرغم من عدم وجود ضمان بأن الهربس النطاقي سيزول بسهولة - وأنه لا يزال قد لا يعمل إذا كان جهازك المناعي ضعيفًا.

أخيرًا تأتي الآثار الجانبية (التي ليست آثارًا جانبية، ولكنها آثار مباشرة): "طفح جلدي مثل الهِربِس النُطاقي، احمرار، ألم، حكة، تورم، كتل صلبة، دفء، كدمات أو تورم في موقع الحقن، وصداع. تحدث إلى طبيبك إذا كنت تخطط لتكون حول الأطفال حديثي الولادة أو الأشخاص الحوامل أو الذين لديهم جهاز مناعة ضعيف لأن اللقاح يحتوي على نسخة ضعيفة من فيروس جدري الماء ويمكن أن تصيبهم بالعدوى ".

واو! بدأت أتساءل على أي كوكب أعيش؟ هذا النوع من البرمجة يجعلك تتساءل عما إذا كان لدينا حقًا إرادة حرة أو إذا كنا جميعًا نتخذ خيارات بناءً على ما تم تكييفنا للاعتقاد بأنه الإجابة، سواء كان ذلك نوعًا معينًا من البيرة أو الشامبو أو البلسم أو أحدث هاتف ذكي أو حبة قد توفر أو لا توفر الراحة من فيروس الهِربِس النُطاقي الذي قد يكون لديك أو لا يكون لديك حتى. في معظم الأحيان، يناشد الإعلان الافتقار والانفصال من خلال تذكيرك برغبة ما ليس لديك، أو الرغبة في ما تحتاجه لتناسب الوعي الاجتماعي، أو إشباع الشعور بالفراغ أو الوحدة. وبالطبع، في هذه الحالة، إذا كنت مريضًا أو تشعر بأنك مريض، فإن المعلن لديه الإجابة على أعراضك.

في بحث أخير، صادفت إعلانًا مشابهًا له نفس الموضوع - ممثل يعاني بشكل كبير لمدة 17 يومًا، والتعرض الصادم لآفة ضخمة، والكلمات على الشاشة للتأثير على أفكار المشاهد مع تعزيز نفس المحتوى. مثل الإعلانات التجارية الأخرى، يبلغ هذا الإعلان الجمهور صراحةً أن الدواء لا يستخدم لعلاج الهِربِس النُطاقي، ولكن في نهاية الإعلان التجاري يبتسم الرجل الوسيم ويعلن: "أعتقد أنني سأجربه". في هذه الأثناء، تساءلت عن سبب محاولته إذا كان قد عانى بالفعل من الهِربِس النُطاقي لمدة 17 يومًا، خاصة إذا كان الدواء لا يعالج الحالة. أنا الآن في حيرة.

منذ سنوات، تعلمت في تدريبي أن التنويم المغناطيسي بحكم التعريف هو تشتيت العمليات المثبطة للعقل الواعي، وتجاوز العقل التحليلي بحيث يصبح الشخص مستجيبًا للغاية للاقتراحات والمعلومات في العقل الباطن. وبما أن العقل الواعي مشغول ومنشغل بمحاولة فهم الأمور، فإن العقل الباطن يستقبل كل ذلك دون تمييز. إذا كنت تستطيع تشتيت الناس بالمعلومات (أو في عالم اليوم، المعلومات المضللة)، أو الصدمة، أو الارتباك، فقد فتحت الباب للتو لبرمجة عقلهم الباطن.

في هذا الفصل، سنتعلم كيفية القيام بالعكس وإعادة برمجة البرمجة السلبية التي كنا مشروطين بها لمعظم حياتنا بشكل إيجابي.

عقول ثلاثة في دماغ واحد: العقل الواعي واللاواعي والتحليلي

الآن، أنت تعرف أنه عندما تغير موجات دماغك من بيتا إلى ألفا، فإنك تبطئ القشرة المخية الحديثة (الدماغ التحليلي المفكر). بينما يبطئ دماغك، تغادر مجال العقل الواعي وتدخل في عالم العقل الباطن. يمكننا أن نقول، إذن، أنه إذا كنت واعيًا إلى حد ما ومدركًا ولكنك لا تشارك بنشاط في التفكير، فإن وعيك ينتقل من القشرة المخية الحديثة المفكرة ويدخل الدماغ المتوسط، والمعروف باسم اللاوعي، وموطن الجهاز العصبي اللاإرادي والمخيخ.

إذا كنت قد شهدت في أي وقت مضى شخصًا مفتونًا تمامًا ببرنامج تلفزيوني، لدرجة أنه عندما حاولت التحدث إليه لم يسمعك، فمن المحتمل أنه كان يعاني من حالات الموجات الدماغية ألفا - وهي حالة مؤثرة للغاية على المعلومات. الإيحاء هو القدرة على قبول المعلومات وتصديقها والاستسلام لها دون تحليلها. في هذه الحالة، يكون المشاهد منغمسًا للغاية، ويركز على ما يشاهده، بحيث يبدو مفتونًا وبلا حراك. لا يوجد شيء آخر بالنسبة لهم سوى موضوع انتباههم.

إذا لم يقم الشخص بتحليل المعلومات التي يتعرض لها، فمن المرجح أن يقبلها و/أو يصدقها و/أو يستسلم لها لأنه لا يوجد مرشح تحليلي. من المنطقي، إذن، أنه كلما كنت أكثر قابلية للإيحاء، كلما كنت أقل تحليلاً. والعكس صحيح أيضًا: كلما كنت أكثر تحليلًا، كلما كنت أقل قابلية للإيحاء بالمعلومات ؛ لذلك، من غير المحتمل أن يكون عقلك في حالة موجة دماغية ألفا أو حالة نشوة. انظر إلى الشكل 8.1 لمساعدتك على فهم العلاقة بين الإيحاء والعقل التحليلي

والنشوة وموجات الدماغ.

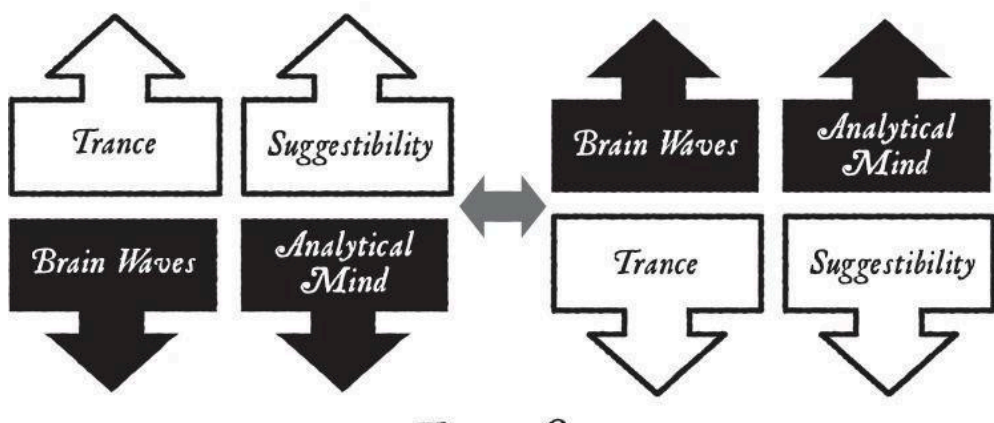


Figure 8.1

عندما يتباطأ دماغك وتتجاوز عقلك التحليلي، ينتقل دماغك إلى النشوة وتكون أكثر قابلية للإيحاء بالمعلومات. العكس صحيح أيضًا. مع تسارع موجات دماغك، تصبح أكثر قدرة على التحليل، ويخرج دماغك

من حالة النشوة، وتصبح أقل قابلية للتأثر بالمعلومات. الإيحاء هو قدرتك على قبول المعلومات وتصديقها والاستسلام لها دون تحليلها.

ما يفهمه منشئو الإعلانات التجارية التي ذكرتها سابقًا تمامًا هو أن أفضل طريقة لبرمجة الشخص لاتخاذ الإجراء المطلوب هي وضعه في حالة موجة دماغية ألفا حتى لا يتم تحليل المعلومات المقدمة. عندما يتم تكرار الإعلان، أو يتم تشغيل إعلان مشابه بنفس الرسالة مرارًا وتكرارًا، فعاجلاً أم آجلاً سيدخل هذا البرنامج إلى اللاوعي لدى المشاهد. كلما تعرضنا أكثر للحافز (في هذه الحالة، التجاري)، أصبحت الاستجابة المبرمجة أكثر تلقائية. في النهاية، عندما نحفظ المحفز دون وعي وتكون الاستجابة تلقائية، لم يعد العقل الواعي بحاجة إلى التفكير في المعلومات الواردة أو تحليلها. وفي الوقت نفسه، يقوم العقل الباطن بتخطيط المعلومات وتسجيلها وتخزينها مثل تسجيل الصوت أو الفيديو. بمجرد رسم خريطة له في دماغك، في كل مرة تتعرض فيها للإعلان، فإنه يستمر في تنشيط نفس الشبكات العصبية، مما يعزز نفس البرنامج والفكر والمعتقد. الآن، لا يمكن للمعلومات أن تؤثر على صحتك فحسب، بل يمكن أن توفر لك أيضًا حلًا للمشكلة التي يخلقها الإعلان بالفعل.

تشمل المواقف الأخرى التي تزيد من قابلية التأثر الصدمة أو الصدمة النفسية أو رد الفعل العاطفي القوي. على سبيل المثال، عندما يصاب الناس بالذهول أو يتعرضون لمواقف مشحونة عاطفيًا، من الشائع أن يدخل الدماغ في حالة متغيرة. عندما يتوقف الدماغ مؤقتًا بسبب الحمل الزائد الحسي، مثل حادث سيارة، يدخل الشخص في حالة مؤثرة. وفي الحالات الشديدة، يستسلم الشخص للصدمة، ويصبح متجمدًا وخدرًا، وتضعف قدرته على التفكير. لذلك، عندما يتعرض شخص ما لطفح جلدي شديد ويشعر بالغثيان من الصور (جنبًا إلى جنب مع الموسيقى المناسبة والسرد لخلق مزاج مشؤوم أو نذير شؤم)، فإن باب العقل الباطن يفتح، مما يجعل الشخص أكثر قابلية للبرمجة.

إذا كنت تتذكر، فإن العقل الباطن يجلس مباشرة تحت العقل الواعي. الدماغ الحوفي هو موطن اللاوعي والجهاز العصبي اللاإرادي، والذي يتحكم في جميع الوظائف البيولوجية التلقائية التي تحدث على أساس لحظة بلحظة. بمجرد برمجة فكرة ما، مثل الخادم الذي ينفذ أوامر سيده، يقوم الجهاز العصبي اللاإرادي بتنفيذ طلب الفكرة.

إذا قيل لك مرارًا وتكرارًا أن جهازك المناعي يضعف مع تقدمك في العمر، وأن واحدًا من كل ثلاثة أشخاص أصيبوا بجدري الماء في حياتهم سيصاب بالهِربِس النُطاقي، فإن التجربة المشحونة عاطفيًا تسمح للرسالة بتجاوز تفكيرك وعقلك التحليلي. ردًا على هذه المعلومات، يتبع جهازك العصبي اللاإرادي الأوامر ويمكن أن يبدأ فعليًا في إضعاف نظام الدفاع الداخلي لديك.

لكي يحصل المعلنون على قيمة أموالهم حقًا في هذا المسعى التجاري، من الأفضل لهم تشغيل الإعلانات التجارية مرارًا وتكرارًا في وقت متأخر من المساء عندما نكون أكثر قابلية للإيحاء بالبرمجة. لماذا؟ لأن مستويات الميلاتونين ترتفع استجابة للظلام، والميلاتونين يتسبب في إبطاء موجات الدماغ لدينا استعدادًا للنوم والحلم. نظرًا لأن موجات دماغنا تنتقل من بيتا، إلى ألفا، إلى ثيتا، إلى دلتا في المساء، فإن الناس أقل تحليلًا وتفتح نافذة اللاوعي الخاصة بهم. عندما يوقظنا ضوء النهار في الصباح ويبدأ دماغنا في إنتاج السيروتونين، تحدث العملية العكسية ؛ تنتقل موجات دماغنا من الدلتا، إلى ثيتا، إلى ألفا (حيث، مرة أخرى، يكون عقلنا الباطن مفتوحًا للبرمجة)، وفي النهاية إلى بيتا.

لذلك إذا كنت معلنًا وتعرف أن غالبية الجمهور ليسوا على دراية بالطريقة التي تعمل بها البرمجة اللاواعية، فلماذا لا تنشئ سلسلة من الإعلانات التجارية في وقت متأخر من الليل مع رسائلك المرغوبة، وتبرزها بالقدر المناسب من الخوف والقلق لجذب انتباه المشاهد، والمضي قدمًا في برمجة نظامهم العصبي اللاإرادي للانشغال بتلقي الطلبات قبل أن يناموا مباشرة؟

قاعدة عامة جيدة: لا تشاهد أي شيء على التلفزيون أو على الإنترنت أو تشارك في أي طريقة من وسائل الترفيه التي لا تريد تجربتها - ليس فقط قبل النوم، ولكن أبدًا.

عيون المِشْكال: مفتونة في نشوة

لسنوات، كنت أفكر في كيفية برمجتنا جميعًا باستمرار في معتقدات محدودة ذاتيًا؛ أي الاعتقاد بأننا بحاجة إلى شيء خارجنا لتغيير ما نشعر به داخلنا. هذا هو، بعد كل شيء، ما يدور حوله الإعلان - الاعتماد الذي لا نهاية له على المصادر الخارجية واستهلاكها لجعلنا نشعر بالسعادة أو بالتحسن. هذا الاعتقاد، الذي يذكرنا بفصلنا عن الكمال، متأصل باستمرار فينا من خلال وسائل الإعلام والبرامج التلفزيونية والإعلانات التجارية والأخبار وألعاب الفيديو ومواقع الويب وأحيانًا الموسيقى. إنها استراتيجية بسيطة، حقًا: إذا كان بإمكانك تعليق الناس في مشاعر النقص والخوف والغضب والمعارضة والتحيز والألم والحزن والقلق، فإنهم يظلون معتمدين على شخص ما أو شيء ما خارجهم لجعل هذه المشاعر تختفي. إذا بقيت في حالة دائمة من الانشغال، وكنت منشغلًا دائمًا بمشاعر البقاء على قيد الحياة، فلن تتاح لك الفرصة أبدًا للإيمان بنفسك.

ولكن ماذا لو كان من الممكن التراجع عن تلك البرمجة أو عكسها حتى يكون لديك معتقدات غير محدودة عن نفسك وحياتك؟ هذا بالضبط ما كنا نفعله لعدة سنوات في ورش عملنا المتقدمة باستخدام أداتين بسيطتين، بما في ذلك أداة كان الأطفال يلعبون بها منذ عصور - المِشْكال. والفرق الوحيد هو أننا نطبقه بطريقة متقدمة تقنيًا للحث على النشوة.

حتى هذه اللحظة، كنا ننتقل إلى حالات النشوة وموجات ألفا وثيتا الدماغية مع إغلاق أعيننا أثناء التأمل. ولكن إذا تمكنا من إنشاء حالات موجات دماغية ألفا وحتى ثيتا بأعيننا مفتوحة، وتعريض أنفسنا عمدًا للمعلومات ذات الصلة بأحلام وأهداف حياتنا، فيمكننا إعادة برمجة أنفسنا في حالات خارقة للطبيعة بدلاً من الحالات اللاواعية التي

نعيشها يوميًا. ولكن لماذا المِشْكال؟

لسنوات عديدة حتى الآن، كان شغفي الأساسي هو الصوفية. في كل مرة أواجه فيها واحدة من هذه التجارب العميقة والواضحة للغاية، فإنها تخلق تغييرات دائمة في داخلي تعمق فهمي لنفسي وصلتي بسر الحياة. بمجرد حصولك على تجربة صوفية والحصول على أول نظرة خلف الحجاب، لا يمكنك أبدًا العودة إلى العمل كالمعتاد، ومع كل تجربة صوفية لاحقة لديك، تقترب من المصدر والكمال والوحدة والمجال الموحد غير القابل للتجزئة. والخبر السار هو أن التجارب الصوفية لم تعد تنحصر في أشخاص مثل تيريزا أفيلا، أو فرنسيس الأسيزي، أو راهب بوذي يتأمل منذ 40 عامًا. كل شخص قادر على إشراك الصوفي وتجربته والوصول إليه.

عندما أواجه تجربة صوفية، يبدو الأمر أكثر واقعية بالنسبة لي من أي شيء عرفته في حياتي، وأفقد مسار المكان والزمان. في كثير من الأحيان، قبل أن أتشابك فيها، أرى في ذهني (وأحيانًا في عالمي الخارجي) أنماطًا دائرية وهندسية مصنوعة من الضوء والطاقة. إنها تميل إلى أن تبدو مثل المندالات، إلا أنها ليست ثابتة؛ فهي موجات ثابتة من الترددات المتداخلة التي تظهر على شكل أنماط كسورية. الطريقة الوحيدة التي يمكنني من خلالها وصف خصائصها هي أنها على قيد الحياة، وتتحرك، وتتغير، وتتطور باستمرار إلى أنماط أكثر تعقيدًا داخل الأنماط.

تبدو هذه الأنماط مثل ما تراه عندما تنظر إلى مشكال، ولكن بدلاً من أن تكون ثنائية الأبعاد، فهي ثلاثية الأبعاد. عندما أرى وأركز انتباهي على هذه الأنماط الهندسية الإلهية، فإنها تتغير، وأعلم في لحظة - عندما يأخذ عقلي هذا النمط من المعلومات ويحوله إلى صور حية - أنني على وشك الحصول على تجربة صوفية عميقة. لهذا السبب أردت أنا وفريقي إنشاء مشهد مرئي لطلابي - على أمل حث هذه الأنواع من التجارب. لكننا لم نتمكن من العثور على أي لقطات حقيقية لمشكال. في ذلك الوقت، كانت جميع ملفات وسائط الهندسة الكسورية على الإنترنت يتم إنشاؤها بواسطة الكمبيوتر، وأردت إنشاء تمثيل أكثر واقعية. بعد الكثير من البحث، وجدت أنا وفريقي عائلة تصنع المشكال لمدة ثلاثة أجيال، لذلك اشترينا واحدة من أفضل قطعها.

بعد ذلك، استأجرنا كاميرا من RED، الشركة الرائدة في مجال كاميرات السينما الرقمية الاحترافية التي تستخدم غالبًا في أفلام هوليوود. زودنا الكاميرا بعدسة متصلة بنهاية خيوط الألياف البصرية، والتي أدخلناها داخل المشكال. بمجرد وضعنا الكاميرا داخل المشكال، قمنا بلصق محرك في النهاية يدور بحيث تتحرك بلوراته وزيوته الداخلية في تحولات سلسة ومتسقة. لساعات في استوديو سياتل، واشنطن، التقطنا صورًا وألوانًا جميلة أثناء التصوير على خلفية سوداء. الأسود يمثل غياب أي شيء مادي (المكان الذي نصبح فيه لا جسد، لا أحد، لا شيء، لا مكان، في أي وقت من الأوقات). هذه هي المكان الأسود اللانهائية أو الفراغ الذي تعلمته في الفصل الثالث.

وبينما كنا نسجل كافة اللقطات على مدار عدة أيام، تسببت الجاذبية في سقوط البلورات والزيت وتسارعهما مع كل دورة، لذلك كان على أحد الفنيين أن يحسب بدقة كل ثانية، إطارًا بإطار، لضمان سلاسة التحولات. إذا لم يكن الانتقال سلسًا، فإنه يخاطر بكسر تركيز المشاهد أو حالة النشوة. استغرق الأمر أشهرًا لتحسين لقطاتنا إلى مقطع فيديو مدته ساعة واحدة نستخدمه خلال ورش عملنا المتقدمة. أخيرًا، كان لدينا الملحن الموهوب فرانك بيسيوتي الذي أنشأ الموسيقى التصويرية المصاحبة. أردنا أن يفتن طلابنا باستمرار بالتناظر الجميل والأشكال الهندسية المتغيرة.

أفلام العقل: صورة متحركة لمستقبلك

في ورش العمل المتقدمة لدينا، يتلقى كل مشارك برنامجًا ممتعًا وسهل الاستخدام يسمى أفلام العقل لصنع فيلم عن مستقبلهم وحياتهم. نستخدم هذا جنبًا إلى جنب مع فيديو المشكال. اعتمادًا على ما يريد الطالب إنشاءه في حياته، فإن الفيلم الذي يصنعه عن مستقبله يعرضه لصور واقتراحات ومعلومات مكتوبة محددة مصممة لمساعدته في إنشائه - تمامًا كما يساعدك إعلان الهِربِس النُطاقي على القراءة. يمكن أن يتراوح هذا من الشفاء من مرض إلى تقوية جهازهم المناعي، وخلق وظيفة جديدة، وإظهار فرص جديدة، والسفر حول العالم، وجذب الوفرة، وإيجاد شريك حياة جديد، وخوض تجارب صوفية، والمزيد. والغرض منه هو تذكيرهم بأنهم يستطيعون تحقيق أحلامهم، وخلق

ما هو غير مألوف، وأن يصبحوا خارقين للطبيعة. تشمل أهداف هذا العرض التقديمي الإعلامي المخصص ما يلي:

1. مساعدة الطلاب على توضيح النية التي يريدون خلقها في مستقبلهم؛
2. برمجة عقلهم الواعي، وكذلك عقلهم اللاواعي، في ذلك المستقبل الجديد؛
3. تغيير دماغهم وجسمهم ليبدو بيولوجيًا كما لو أن المستقبل قد حدث بالفعل؛
4. ربط تلك الصور والموسيقى بشكل متكرر لإنشاء شبكات عصبية جديدة في الدماغ وإعادة تأهيل الجسم عاطفياً لعقل جديد. إنها طريقة لتذكر مستقبلهم.

تأسست تقنية أفلام العقل من قبل شريكين تجاريين من أستراليا، ناتالي وجلين ليدويل. إنهم ليسوا المؤسسين فقط بل هم أيضًا تجسيد لقدراتها. بدأت رحلتهم في عام 2007 عندما عرض عليهم صديق فيلمًا أنشأه عن حياته. في وقت لاحق، اقترب منهم بفكرة بدء عمل تجاري بناءً على ما سيصبح برنامج أفلام العقل. تطلب بدء العمل إنشاء موقع ويب لتوزيع البرنامج حتى يتمكنوا من توجيه الناس من جميع أنحاء العالم حول كيفية صنع أفلامهم الخاصة. ومع ذلك، كان لديهم بالفعل أربع شركات ولم يعرفوا شيئًا تقريبًا عن الإنترنت أو التجارة الإلكترونية. بالكاد تمكن جلين من تشغيل جهاز كمبيوتر ولم تسمع ناتالي حتى عن يوتيوب. ومع ذلك، فقد أدركوا أن أفلام العقل لديها القدرة على أن تكون أداة قوية للغاية لمساعدة الناس على بناء الاعتقاد بأنهم يستطيعون تحقيق نتائج حقيقية في حياتهم.

مع وضع ذلك في الاعتبار، قرروا نشر مقطع فيديو حول قوة أفلام العقل على YouTube. في نهاية الفيديو، تم تشجيع المشاهدين على زيارة موقعهم على الويب، حيث يمكنهم تعلم كيفية بناء موقعهم الخاص.

في أوائل عام 2008، بعد تلقي عدد لا يحصى من رسائل البريد الإلكتروني من العملاء تخبرهم كيف غيرت أفلام العقل حياتهم، قررت ناتالي وجلين المضي قدمًا. سافروا إلى الولايات المتحدة، وحضروا ندوة التسويق عبر الإنترنت، وانضموا إلى مجموعة العقل المدبر للتسويق، وبدأوا في التخطيط لإطلاق أفلام العقل العالمي. ومع ذلك، عندما وصلوا إلى الولايات المتحدة، كانوا قد استنزفوا حسابهم المصرفي تقريبًا، ولم يتركوا أي أموال تقريبًا لدفع ثمن الخدمات المتبقية المطلوبة لبدء العمل. وهذا يعني التعلم وإتقان وتنفيذ كل شيء من أجل الإطلاق بأنفسهم. لعدة أشهر، عملوا لمدة 12 ساعة يوميًا خارج مكتبهم - والمعروف أيضًا باسم غرفة نومهم. في هذه العملية، فقد ذهبوا إلى أبعد من منطقة الراحة الخاصة بهم لدرجة أنهم لم يعودوا يعرفون ما هي منطقة الراحة. في مواجهة التحديات التقنية والتجارية والشخصية اليومية، كان لديهم سلاح سري واحد في ترسانتهم - فيلمهم العقلي.

في أفلام العقل، حدد ناتالي وجلين عدد العملاء الذين أرادوا جذبهم ومن سيكون هؤلاء العملاء. ووصفوا احترام أقرانهم في الصناعة ورسموا ما سيفعلونه بمجرد نجاح أعمالهم، مثل المطاعم التي سيأكلون فيها والعطلات العائلية التي سيأخذونها. أخيرًا، أرادوا إنتاج مبيعات بقيمة مليون دولار (لماذا لا تهدف إلى تحقيق أرباح عالية؟ هكذا ظنوا. كان أصدقاؤهم التسويقيون يقومون بإطلاقات بملايين الدولارات، وإن كان ذلك مع برامج بقيمة 5000 دولار). لقد شاهدوا أفلام العقل عدة مرات في اليوم للتخلص من التوتر والحفاظ على التركيز والإلهام، على الرغم من أن كل شيء في واقعهم الحالي يبدو أنه يعمل ضدهم. لكنهم كانوا يعرفون أن كل جهودهم ومخاطرتهم وأحلامهم ستتوج في يوم إطلاقهم العالمي.

كان خط النهاية في الأفق - ثم حدث ما لا يمكن تصوره.

وتزامن إطلاقها المقرر في سبتمبر 2008 مع الأزمة المالية العالمية. كانت المؤسسات المالية في جميع أنحاء العالم تواجه خسائر فادحة، في حين فقدت الأسر والأفراد مدخراتهم وأصولهم وسبل عيشهم في أسوأ تراجع منذ الكساد الكبير. في هذه الأثناء، كان جلين وناتالي يواجهان صعوبات مالية خاصة بهما. من خلال إطلاق الشركة،

جمعوا 120 ألف دولار من ديون بطاقات الائتمان. إذا فشل العمل، فسيخسرون كل شيء - منازلهم وسياراتهم واستثماراتهم، بالإضافة إلى دفنهم تحت دين لا يمكن التغلب عليه.

في صباح إطلاقها، دون علمهم، كان نظام تسليم البريد الإلكتروني الخاص بهم معطلاً للصيانة المجدولة، لذلك لم يتلق أي من عملائهم رسائل بريد إلكتروني للتأكيد على شرائهم. بحلول وقت الغداء، كانوا قد تلقوا بالفعل الآلاف من شكاوى دعم العملاء عبر البريد الإلكتروني، بالإضافة إلى التحديات مع بنكهم عبر الإنترنت (أراد البنك تجميد حساباتهم بسبب نشاط غير عادي). ومع ذلك، بحلول المساء، عانوا من أكثر الأيام التي لا تنسى في حياتهم.

في الساعة الأولى من اليوم الأول، وصلوا إلى علامة 100,000 دولار، وبحلول نهاية اليوم حققوا 288,000 دولار. في النهاية، تمكن جلين وناتالي من توليد 700 ألف دولار بناءً على برنامج بقيمة 97 دولارًا بدون أي مبيعات إضافية. لكن القصة لا تنتهي عند هذا الحد.

كانوا، بالطبع، سعداء بإنجازهم، لكنهم واجهوا تحديًا ضخمًا أخيرًا. بسبب المناخ المالي المتقلب وغير المؤكد في ذلك الوقت، قام بنكهم بتجميد حساباتهم حتى لا يتمكنوا من الوصول إلى الأموال. وهذا يعني أنهم لم يتمكنوا من دفع عمولات للشركات التابعة لهم أو الـ 120 ألف دولار التي يدينون بها للدائنين، أو تقديم مشاركة الأرباح للأشخاص الذين ساعدوهم في إطلاق الشركة. كل شيء يتوقف على الإفراج عن أموالهم. أخيرًا، بعد ستة أشهر من التمسك برؤيتهم ومشاهدة أفلام العقل، تمكنوا من الوصول إلى حسابهم، مما رفع العبء المالي الذي كاد أن يدفعهم إلى الإفلاس. ولكن هنا حيث تصبح القصة جيدة حقًا .

بينما كان العالم لا يزال يترنح اقتصاديًا، كانت قيمة الدولار الأمريكي مقابل الدولار الأسترالي لا تزال مختلفة تمامًا، لذلك بفضل سعر الصرف، عندما قاموا بتحويل أموالهم إلى أستراليا، انتهى بهم الأمر إلى كسب 250,000 دولار إضافي. مع ذلك، وكذلك مع العمولات التي تلقوها مقابل الترويج لبرامج الشركاء التابعين، حقق جلين وناتالي بالفعل هدفهما البالغ مليون دولار.

إنهم ينسبون جزءًا كبيرًا من نجاحهم - والذي كان عكس ما كان يواجهه الجميع في العالم - مع حقيقة أنهم ركزوا على أفلامهم العقلية كل يوم.

في حين أن هذا مثال رائع على إمكانات أفلام العقل، وفي حين أن خيارات إنشاء أفلام العقل الخاص بك لا حصر لها، فإن العملية هي نفسها نسبيًا. يختار الطلاب أولاً أغنيتهم الخاصة - أغنية لن يتعبوا أبدًا من الاستماع إليها. بعد ذلك، يختارون صورًا و/أو مقاطع فيديو إما لأنفسهم أو لحدث مستقبلي ويضعونها بالتسلسل لرواية قصة كيف يبدو مستقبلهم. أخيرًا، نطلب منهم التوصل إلى كلمات أو عبارات أو تأكيدات محددة لإضافتها إلى المشاهد، والتي يضعونها فوق الصور. بنفس الطريقة التي تبرمج بها الإعلانات التلفزيونية الأشخاص ليكونوا ضحايا أو لتجربة الرغبة والافتقار، يمكن لـ أفلام العقلs برمجة الطلاب ليكونوا غير محدودين في حياة يمكنهم خلقها.

في ورش العمل المتقدمة لدينا، يشاهد طلابنا فيديو المشكال قبل أن يشاهدوا أفلام العقل الخاصة بهم لأنها تساعدهم على تحفيز والحفاظ على حالات نشوة ألفا وثيتا بأعينهم مفتوحة، مما يفتح الباب بين العقل الواعي والعقل الباطن. طوال تأملهم أثناء وجودهم في حالات الموجات الدماغية ألفا أو ثيتا، يكونون أكثر قابلية للإيحاء بعملية إعادة البرمجة الخاصة بهم . هذا مهم لأنه كلما كانوا أكثر قابلية للإيحاء أثناء استخدام أفلامهم العقليه، قل احتمال أن يصبحوا تحليليين ولديهم أفكار داخلية ثابتة مثل كيف سيحدث هذا؟ أو هذا مستحيل! أو كيف سأتحمل ذلك؟ أو لم يحدث ذلك في المرة الأخيرة، فلماذا يجب أن يحدث الآن؟

في حين أن المشكال يدفع الطلاب إلى النشوة لفتح العقل الباطن للبرمجة، فإن أفلام العقل هو البرنامج الجديد. تقوم أفلام العقلs ببرمجة عقول طلابنا اللاواعية بنفس الطريقة التي تبرمجنا بها الإعلانات التلفزيونية، ولكن بطرق أكثر إيجابية وغير محدودة وبناءة. عندما يتم إسكات أفكار دماغنا، لم يعد العقل الواعي يحلل المعلومات الواردة. ونتيجة لذلك، فإن أي معلومات نتعرض لها في هذه الحالة تشفر مباشرة إلى اللاوعي. تمامًا مثل تسجيل أو تصوير فيديو لشيء ما ليتم تشغيله تلقائيًا لاحقًا، فإننا نسجل برنامجًا جديدًا في العقل الباطن.

وثق قدر كبير من الأبحاث على مر السنين كيفية ارتباط نصفي الكرة الأيمن والأيسر من القشرة المخية الحديثة ببعضهما البعض. نحن نعلم الآن أن نصف الكرة الأيمن يعالج التفكير المكاني وغير الخطي والمجرّد والإبداعي، بينما يعالج نصف الكرة الأيسر التفكير المنطقي والعقلاني والخطّي والمنهجي والرياضي. ومع ذلك، تشير أحدث الأبحاث أيضًا إلى أن نصف الكرة الأيمن يعالج الحداثة المعرفية وأن نصف الكرة الأيسر يعالج الروتين المعرفي.[1] وهذا يعني أنه عندما نتعلم أشياء جديدة، يكون نصف الكرة الأيمن أكثر نشاطًا، وعندما تصبح الدروس الجديدة روتينية، يتم تخزينها بعد ذلك في نصف الكرة الأيسر.

غالبية الناس يعملون من نصف الكرة الأيسر من دماغهم لأنهم مرتبطون بعادات وبرامج تلقائية قاموا بحفظها. هذا هو السبب في تخزين اللغة في نصف الكرة الأيسر - إنه أمر روتيني. يمكنك التفكير في نصف الكرة الأيمن على أنه منطقة المجهول ونصف الكرة الأيسر على أنه منطقة المعروف. من المنطقي، إذن، أن يكون نصف الكرة الأيمن رومانسيًا ومبدعًا وغير خطي، في حين أن نصف الكرة الأيسر سيكون منهجيًا ومنطقيًا ومنظمًا. لقد رأينا في الواقع هذه المعالجة المزدوجة تحدث أثناء مشاهدة فحوصات دماغ طلابنا في الوقت الفعلي.

لأن تدفق المشكال لأنماط كسورية هندسية داخل الأنماط لا يشبه أي شخص، أو أي شيء، أو أي مكان، في أي وقت، تم تصميم أنماطه لتجاوز الشبكات الإدراكية والمراكز الترابطية في الدماغ التي تتعلق بالأشخاص والأشياء والأجسام والأماكن والأوقات المعروفة. تعكس أنماطها الهندسية القديمة أنماط كسورية متكررة موجودة في جميع أنحاء الطبيعة؛ وبالتالي فإنها تنشط مراكز الدماغ السفلي. ولهذا السبب لا يمكنك النظر في المنظار ورؤية عمتك ماري، أو الدراجة التي امتلكتها في الصف السادس، أو المنزل الذي نشأت فيه - لأنك لا تقوم بتنشيط أو تحفيز المراكز الترابطية المتعلقة بالذكريات التي تقع في المقام الأول في النصف الأيسر من دماغك. عندما تتوقف عن التفكير والتحليل، وتبدأ في الانتقال إلى أنماط موجات ألفا أو ثيتا الدماغية، يحدث المزيد من النشاط في نصف الكرة الأيمن. إذا كان نصف الكرة الأيسر يعمل في المعروف، وكان نصف الكرة الأيمن يعمل في المجهول، مع زيادة النشاط في نصف الكرة الأيمن، فأنت أكثر انفتاحًا على إنشاء شيء غير معروف وجديد.

تُظهر الرسومات 1) 9A) و 2) 9A) في قائمة الألوان مسحًا دماغيًا لطالبين في حالتي ألفا وثيتا المتماسكتين. في الرسم 3) 9A)، سترى دماغ طالب آخر بالكامل في ثيتا أثناء عرض المشكال. يوضح الرسم 4) 9A) مسح الدماغ لطالب يشاهد المشكال ؛ يتم تنشيط الجانب الأيمن من دماغهم أثناء انخراطهم في حداثة التجربة أثناء حالة النشوة.

عندما نلعب المشكال في ورش عملنا المتقدمة، فإننا نلعبها في غرفة مظلمة بحيث تزيد مستويات الميلاتونين، وبالتالي تعزيز تغييرات الموجات الدماغية. أطلب من الطلاب الاسترخاء وإبطاء تنفسهم بوعي. عندما يتباطأ تنفسهم، تتباطأ موجات دماغهم، وتنتقل من بيتا إلى ألفا. ثم أطلب منهم الاسترخاء باستمرار في أجسادهم والتواصل معها أكثر من أي وقت مضى. أريد أن أضعهم في حالة ما بين نصف اليقظة ونصف النوم، عندما يكونون أكثر قابلية للتأثر، مما يجهز أدمغتهم بشكل أكبر لقبول برمجة فيلم عقلهم.

مثلما تؤثر الإعلانات التجارية في وقت متأخر من الليل على الناس لأن إنتاج الميلاتونين (استعدادًا للنوم التصالحي) يتسبب في انخفاض حراستهم، أريد أن ترتفع مستويات الميلاتونين لدى طلابنا وأن تكون موجات أدمغتهم في ألفا وثيتا حتى يكونوا منفتحين على نطاق واسع على المعلومات والإمكانيات في فيلمهم العقلي.

الموسيقى التصويرية لحياتك المستقبلية

تتمتع الموسيقى بقدرتها على استدعاء ذكريات وقت ومكان محدد في حياتنا. لهذا السبب قال الفنان الترفيهي ديك كلارك: "الموسيقى هي الموسيقى التصويرية في حياتك". في اللحظة التي تبدأ فيها أغنية الحنين إلى الماضي بشكل سحري، يبدأ دماغك في تذكر صور لأوقات وأماكن معينة، وتوصلك هذه الصور بتجربة أشخاص وأحداث مختلفة.

من الناحية العصبية، تعمل الأغنية كإشارة خارجية، مما يتسبب في إطلاق مجموعة محددة من الشبكات العصبية في عقلك. من خلال الارتباط، ترى صورًا في عقلك تم تجميدها في الوقت. نحن نسمي هذا ذاكرة ترابطية.

إذا أخذت ذاكرة تلك الأغنية إلى أبعد من ذلك وشعرت بها حقًا، ودخلت فيها، وربما حتى غنيت ورقصت معها، فقد تلاحظ أن المشاعر المقابلة المرتبطة بذكرياتك تبدأ في التحرك في جميع أنحاء جسمك. سواء كانت ذكرى تلك الأغنية تتعلق بحبك الأول، أو إجازة الربيع في السنة الأخيرة من الكلية، أو ما شعرت به قبل المشي على أرض الملعب قبل أكبر مباراة في حياتك، فإن كل واحدة من تلك الذكريات مضمنة بقوة في المشاعر والعواطف. عندما تشعر بالعاطفة بعمق كافٍ، فإنها تربطك بطاقة ماضيك، وكلما كانت الاستجابة العاطفية أقوى، زادت الذاكرة. في اللحظة التي تشعر فيها بهذه الذاكرة وتختبرها، فإنها تجلب ماضيك إلى الحياة، وفي عقلك يتم نقلك على الفور عبر الزمن إلى التجربة. تمامًا كما فعل في الماضي، يخرج جسمك من حالة الراحة الخاصة به، مما يجعلك تشعر بنفس مشاعر ماضيك وتعيد إنتاج مستوى من العقل يساوي تلك الذاكرة الماضية. في تلك اللحظة، كانت حالتك كلها في الماضي.

تكون الذكريات طويلة المدى أقوى عندما تكون سعة المشاعر المرتبطة بالحدث عالية. ومع ذلك، فإن ما إذا كانت الذاكرة طويلة المدى إيجابية أو سلبية، ليس لها أي تأثير على كيفية معالجة أذهاننا للذاكرة. على سبيل المثال، تحمل ذكريات الصدمات والخيانات والأحداث المروعة مشاعر قوية بنفس القدر، إلا أنها سلبية وليست مبهجة. بمجرد أن نتذكر ونسترجع الألم والخوف والغضب والحزن وشدة المشاعر المرتبطة بتلك الذكريات المؤلمة، تتغير حالتنا الكيميائية الداخلية. هذا يجعلنا نولي المزيد من الاهتمام لمن خلق العواطف الأصلية في بيئتنا الخارجية.

فماذا لو كان بإمكانك إنشاء فيلم عن مستقبلك وإقرانه بأغنية تحفزك وتلهمك كثيرًا لدرجة أنها تسحبك من حالة الراحة الخاصة بك، وتغير حالتك، وتوصلك بطاقة ذكرياتك المستقبلية؟ إذا كانت الموسيقى هي الموسيقى التصويرية في حياتك، فمثلما تنقلك بعض الأغاني إلى الماضي، ألا يمكنك إحياء مستقبلك بنفس الطريقة؟

هذا هو المكان الذي تأتي فيه أفلام العقل. من خلال إقران الصور القوية والمؤثرة للغاية لمستقبلك عن قصد، وإضافة الكلمات والعبارات لتعزيز المحتوى، والجمع بينها وبين العواطف المرتفعة والموسيقى الملهمة، فإنك تخلق ذكريات طويلة الأجل تنقل بيولوجيتك من الماضي إلى المستقبل. وبعبارة أخرى، تثير الصور مشاعر ترتبط بالتجارب التي تريدها في مستقبلك. يمكن أن يشمل ذلك صورًا للبيوت التي تريد العيش فيها، والإجازات التي تريد أخذها، ومهنة جديدة، وحرية التعبير، وعلاقة أو جسمًا ملتئمًا، وتجارب متعددة الأبعاد، وما إلى ذلك. هذه ليست سوى بعض الاحتمالات اللانهائية الموجودة في جدولك الزمني المستقبلي. عندما تشاهد فيلمك العقلي، عندما تتصل بمشاعر وعواطف مستقبلك، كلما زادت المشاعر التي تشعر بها وكلما انتبهت إلى الصور التي خلقت تلك المشاعر. أنت الآن تخلق ذكريات طويلة الأمد لمستقبلك - وأنت تجلب مستقبلك إلى الحياة. إن المكون السحري متعدد الأبعاد للمستقبل هو أغنيتك، لأن المشاعر المرتبطة بأغنيتك هي التي تغير طاقتك بما يعادل ما ستشعر به عندما يتكشف هذا المستقبل. هذا هو السبب في أنه من الأفضل اختيار الموسيقى الملهمة أو التحفيزية أو الطموحة.

بعد ذلك، تضيف كلمات تأكيد أو معرفة إلى فيلم العقل تذكرك بمن أنت وما تؤمن به بشأن مستقبلك. يمكنك حتى إضافة جدول زمني إذا كنت ترغب في ذلك. قد تشمل بعض الأمثلة:

- أبواب البعد مفتوحة لي حتى أتمكن من تجربة الصوفية.
- جسدي يتعافى كل يوم.
- كلماتي هي القانون.
- أشعر بالحب العميق واليومي.
- تتدفق الثروة إلي.
-
-

يتم دائمًا تلبية جميع احتياجاتي.

جسدي يصبح أصغر كل يوم.

الإله يظهر في حياتي كل يوم.

شريك حياتي هو مساوٍ لي ويعلمني بالقدوة.

يحدث لي التزامن طوال الوقت.

أشعر بمزيد من الراحة كل يوم.

يزداد جهازي المناعي قوة كل يوم.

- أقود بشجاعة حياتي.
- أنا عبقري بلا حدود.
- أدرك دائمًا القوة في داخلي وفي كل مكان من حولي.
- أنا أؤمن بنفسي.
- أتقبّل المجهول.
- عندما أستدعي الروح تستجيب.

إذا كنت تفكر في الفيديو الموسيقي المفضل لديك أو مشهد من موسيقاك المفضلة، فمن المحتمل أنك تعرف كل كلمات الأغنية بالإضافة إلى الصور التي تتوافق مع كل نغمة وإيقاع ولحن وانسجام. على الأرجح، فإن قوة هذا المزيج تستحضر وقتًا ومكانًا في حياتك كان يسكنه مجموعة معينة من الأشخاص والمشاعر والعواطف والتجارب. هذا بالضبط ما تفعله بأفلام عقلك، ولكن بدلاً من تذكر الماضي، فأنت تخلق ذكريات المستقبل. إذا سمعت أغنيتك مرات كافية أثناء مراقبة صور مستقبلك، أليس من الممكن أنه عندما سمعت أغنيتك دون مشاهدة فيلم عقلك، سيتم نقلك تلقائيًا إلى تلك الصور لمستقبل جديد، تمامًا كما تم نقلك إلى ماضيك؟ بالممارسة، لا تشعر فقط بالعواطف التي تربطك بذكريات مستقبلك، ولكن بيولوجيتك تتماشى مع هذا المستقبل أيضًا.

أنت تعرف بالفعل لماذا يحدث هذا: إذا كان جسمك هو العقل اللاواعي، ولا يعرف الفرق بين التجربة التي تخلق العاطفة والعاطفة التي تخلقها بالفكر وحده، في اللحظة الحالية يبدأ جسمك في الاعتقاد بأنه يعيش في هذا الواقع المستقبلي. نظرًا لأن البيئة تشير إلى الجين، والعواطف هي عواقب التجارب في البيئة، فمن خلال احتضان عواطف الحدث قبل التجربة الفعلية، تبدأ في تغيير جسمك ليكون متوافقًا بيولوجيًا مع مستقبلك في اللحظة الحالية. نظرًا لأن جميع الجينات تصنع البروتينات والبروتينات مسؤولة عن بنية ووظيفة جسمك، يبدأ جسمك في التغيير بيولوجيًا ليبدو وكأن مستقبلك يحدث بالفعل.

لنضع كل ذلك معاً

ماذا لو قمت بدعوة مجموعة من الأشخاص للانسحاب من حياتهم لمدة أربعة أو خمسة أيام، وفي هذه العملية قمت بإزالة التحفيز المستمر في بيئتهم الخارجية الذي ذكّرهم بشخصيتهم التي يعتقدون أنهم عليها؟ إذا فصلتهم لفترة كافية عن الأشخاص الذين يعرفونهم، والأماكن التي يذهبون إليها، والأشياء التي يفعلونها كل يوم في نفس الوقت بالضبط، فسيتم تذكيرهم بهويتهم الحقيقية: كائنات بشرية غير محدودة. وإذا أمضيت اليوم أو اليومين الأولين في

تعليمهم كيفية خلق المزيد من التماسك في قلوبهم وأدمغتهم - وقد مارسوا مرارًا وتكرارًا زراعة هذه الحالات كل يوم - فمن المنطقي أن يتحسنوا عاجلاً أم آجلاً في فتح قلوبهم وجعل أدمغتهم تعمل بشكل أكثر كفاءة. في الواقع، سيكونون أكثر تركيزًا على رؤية لمستقبل جديد دون تشتيت انتباههم، وفي الوقت نفسه، يمكنهم الشعور بسهولة أكبر بمشاعر ذلك المستقبل الجديد. عندما يخلقون المزيد من التماسك في أدمغتهم وقلوبهم، فإنهم سيخلقون المزيد من التماسك في مجالات الطاقة الخاصة بهم، وهذا من شأنه أن يخلق توقيعًا كهرومغناطيسيًا أكثر وضوحًا.

وبينما يعملون باستمرار على التغلب على أنفسهم، وأجسادهم، وبيئتهم، والوقت - وإبطاء موجات أدمغتهم وتغييرها، والانفتاح على المجال الموحد، وتجاوز هذه البيئة ثلاثية الأبعاد - سيصبح من الأسهل والأكثر مألوفًا بالنسبة لهم تنشيط مركز قلبهم والإبداع. بعد أن تدربوا على تجاوز أجسادهم وعواطفهم وعاداتهم وألمهم ومرضهم وهويتهم ومعتقداتهم المحدودة وعقلهم التحليلي وبرامجهم اللاواعية، بحلول الوقت الذي تم فيه تقديم ممارسة أفلام العقل، سيكونون مستعدين لاستيعاب درجة أكبر من المعلومات مساوية لمن أصبحوا، مما سيزيد من قدرتهم على التواصل مع مستقبلهم. هذه هي الطريقة التي نستخدم بها أفلام العقل في ورش عملنا.

يمكنك أن تفكر في فيلم العقل باعتباره نسخة القرن الحادي والعشرين من لوحة الرؤية (أداة تستخدم لتوضيح أهداف الحياة المحددة والتركيز عليها والحفاظ عليها)، إلا أنه ديناميكي وليس ثابتًا. عند استخدامها مع المشكال، تعد تقنية فيلم العقل أداة رائعة لمساعدتك في إحياء مستقبلك من خلال تجربته مرارًا وتكرارًا. إنها أيضًا طريقة رائعة للحصول على وضوح بشأن ما تريد تحقيقه في حياتك - وتذكير نفسك يوميًا بما يحمله لك هذا المستقبل. وهذا ما يسمى النية.

نظرًا لأن تقنية فيلم العقل متعددة الاستخدامات، يمكن استخدامها عبر العديد من التطبيقات وفي مجموعة متنوعة من الإعدادات. لا يمكن استخدام التكنولوجيا لإنشاء علاقات وثروة وصحة ومهن وعناصر مادية أخرى فحسب، بل يتم استخدامها أيضًا مع الأطفال والمراهقين لمساعدتهم على إنشاء رؤية مستقبلية حتى يشعروا بأن لديهم بعض السيطرة على حياتهم. يشعر الكثير من الشباب اليوم بالإرهاق بسبب الوتيرة المحمومة والضغط ومطالب وسائل التواصل الاجتماعي والمجتمع الحديث. الانتحار هو السبب الرئيسي لوفاة المراهقين في الولايات المتحدة، لذلك يستخدم مؤسسو فيلم العقل التكنولوجيا في المدارس لمساعدة المراهقين على تصور مستقبل أكثر إشراقًا وأكثر تحديدًا لأنفسهم.

تُستخدم أفلام العقل أيضًا في إعدادات الشركة لبناء الفريق والرؤية. يستخدم رواد الأعمال البرنامج لتطوير الأعمال، وإنشاء بيانات المهمة، ووضع الاستراتيجيات وإنشاء خطط العمل. تخيل فريقًا من الأشخاص المتحمسين لا يقرأون بيان مهمتهم ويفكرون فيها فحسب، بل يرون أيضًا أنها تتكشف في شكل ديناميكي ومرئي - قبل حدوثها.

الشفاء التكاملي هو مجال آخر يستخدم فيه الممارسون هذه التكنولوجيا لمساعدة المرضى على تصور النسخة الأكثر صحة من أنفسهم، ومساعدتهم في عملية الشفاء، وإبقائهم في مهمة مع نمط حياة جديد يجب الحفاظ عليه يوميًا. ويشمل ذلك مرافق علاج الإدمان والتعافي منه التي تساعد المرضى على توضيح المستقبل الذي يريدون إنشاؤه في المرحلة التالية من تعافيهم. كما دعمت أفلام العقل العاطلين عن العمل من الأجيال في العثور على وظائف أو وظائف جديدة والعيش حياة أكثر توجهاً نحو المستقبل وإنتاجية، ليس فقط لأنفسهم ولكن أيضًا لأسرهم.

كما ترون، تطبيقات هذه التكنولوجيا لا حصر لها. بغض النظر عن كيفية تطبيقه، تكمن قوة أفلام العقل في تمكين الناس من بناء واقع جديد من خلال تذكير أنفسهم بالخيارات اليومية التي يجب عليهم اتخاذها، والسلوكيات الجديدة التي يجب عليهم إظهارها، والمشاعر التي يريدون العيش بها. بمجرد برمجة هذه المشاعر والسلوكيات دون وعي، يمكنك كسر إدمانك للعادات القديمة وأنماط الحياة المألوفة وردود الفعل اللاواعية.

الأمر متروك لك تمامًا إلى أي مدى تريد أن تكون مبدعًا عند تجميع مستقبلك.

في حين أن أي وقت هو الوقت المناسب لمشاهدة فيلمك العقلي، أقترح مشاهدته أول شيء في الصباح وقبل النوم

مباشرة، لأن هذا هو الوقت الذي تكون فيه أكثر قابلية للتأثر. إذا شاهدته بمجرد استيقاظك، فأنت تبدأ يومك بملاحظة إيجابية من خلال الانتباه والتركيز على ما تريد تحقيقه لهذا اليوم، وكذلك لمستقبلك. عندما تشاهده في الليل قبل أن تذهب إلى الفراش، يمكن لعقلك الباطن التفكير فيه أثناء النوم، ومواءمة جسمك وعقلك مع مستقبلك، والتوصل إلى حلول يمكن أن ينفذها نظامك العصبي اللاإرادي أثناء النوم. في الأساس، يمكنك استخدامه في أي وقت تحتاج فيه إلى التحفيز أو لاتخاذ خيار مختلف. المفتاح هو التأكد من أنك حاضر تمامًا عند مشاهدته.

منذ تنفيذ أفلام العقل، رأيت طلابنا يظهرون منازل جديدة وسمعت قصصًا عن بيع المنازل التي كانت في السوق لسنوات. لقد رأيت الإجازات تظهر تلقائيًا وشهدت علاقات جديدة تتطور من العدم. لقد استمعت إلى شهادات لا حصر لها عن الوفرة، والحرية، والوظائف الجديدة، والسيارات الجديدة، والشفاء من جميع الأنواع، والراحة من الصعوبات التي لا تطاق، وبالطبع، التجارب الصوفية العميقة التي غيرت المتلقين بشكل دائم. لكنه ليس سحرًا أو شعوذة. إنه ببساطة تعلم كيف تصبح منشئًا واعيًا - تعلم كيفية التوافق مع مصيرك.

فكر في فيلمك العقلي كما لو كنت تقوم بتشغيل جهاز رادار لتتبع مستقبلك. بعد ذلك، عندما تزور المستقبل مرارًا وتكرارًا في قلبك وعقلك، تصبح كل الأفكار والخيارات والأفعال والتجارب والعواطف التي تواجهها بين واقعك الحالي وواقعك المستقبلي تصحيحات للمسار تنقلك إلى هدفك. كلما أبقيت مستقبلك على قيد الحياة مع نيتك واهتمامك وطاقتك وحبك، كلما بدأ في الظهور كواقع جديد لأنك تتذكر مستقبلك تمامًا كما تتذكر ماضيك. وظيفتك، إذن، هي الوقوع باستمرار في حب تلك الرؤية للمستقبل، والحفاظ على طاقتك، وعدم السماح للظروف (البيئة)، والمواقف المتشددة، والمشاعر السلبية المألوفة، أو العادات اللاواعية بعرقلة أهدافك.

ما يجعل هذه التكنولوجيا عميقة للغاية هو أننا ندرك الواقع بناءً على التعرف على الأنماط - الروابط بين الشبكات العصبية في أدمغتنا والأجسام والأشخاص والأماكن في بيئتنا الخارجية. على سبيل المثال، عندما ترى شخصًا تتعرف عليه، تتذكر الشبكات العصبية في دماغك على الفور الذكريات والتجارب مع هذا الشخص. على النقيض من ذلك، إذا لم يكن شخص ما موصولاً في دماغك، فمن المحتمل أنك لن تتعرف عليه. إذا لم يكن لدى عقلك الأجهزة (الإلمام بالصور والأفكار والعواطف من فيلم العقل) المثبتة قبل أن يتكشف مستقبلك - إذا لم يكن لديك البنية العصبية السلكية في عقلك - كيف ستتعرف على شريكك الجديد أو وظيفتك الجديدة أو منزلك الجديد أو جسمك الجديد؟ (فكر في الأمر بهذه الطريقة: لا يمكنك فتح مستند ورد على كمبيوتر ماك إلا إذا كان برنامج ورد مثبتًا لديك بالفعل.) إذا لم تتمكن من الشعور بالعواطف وخلق طاقة واقعك المستقبلي، فقد لا تدرك أو تثق في تلك التجربة غير المعروفة المستقبلية عندما تجدك. ذلك لأن طاقتك وحالتك العاطفية لا تتماشى مع تلك التجربة، لذلك بدلاً من الشعور باليقين أو المعرفة، قد تشعر بالخوف أو عدم اليقين.

أخبرني الكثير من طلابي المتقدمين أنهم في فيلمهم العقلي الثالث والرابع وحتى الخامس لأن كل شيء في أفلامهم السابقة قد تحقق. أنا دائمًا مندهشة ومتواضعة لسماع قصص كيف جاءت إبداعاتهم. بغض النظر عن مدى تنوع تجليها، تشترك جميعها في شيء واحد: لقد دربوا الجسم على اتباع العقل نحو مستقبل مقصود. هذا منطقي لأنه إذا كنت قد خصصت الوقت للدراسة والحفظ وإنشاء الروابط العصبية لمستقبلك، فهذا هو المكان الذي تركز فيه انتباهك. وكما تعلم الآن، حيث يتجه الانتباه، تتدفق الطاقة.

انظر إلى الرسم 10 في قائمة الألوان. يُظهر هذا مثالاً على نشاط دماغ الطالب أثناء مشاهدته لفيلمه العقلي. هناك كمية هائلة من الطاقة في دماغه لأنه يشارك بالكامل في التجربة.

اتخاذ خطوة أخرى إلى الأمام: الحصول على الأبعاد

هناك طريقة أخيرة واحدة نستخدم بها تقنية فيلم العقل في عملنا. بمجرد أن يقوم طلابنا برسم خريطة عصبية لعرضهم التقديمي بالكامل، أطلب منهم اختيار مشهد من فيلم العقل وفتحه في مكان وزمان معينين، وتجربة هذا

المشهد ثلاثي الأبعاد في أذهانهم أثناء التأمل. إذا لاحظت، فأنا لا أستخدم كلمة تصور في تعاليمي. عادةً ما يتضمن التصور مجرد رؤية شيء ما في عين العقل، لذلك يظهر كصورة مسطحة أو ثنائية الأبعاد. على سبيل المثال، إذا كنت تصور صورة لسيارة، سوف تقوم بإنشاء صورة للسيارة. بدلاً من ذلك، أريدك أن تختبر كل شيء في المشهد باستخدام الحواس الخمس حتى تشعر وكأنها تجربة واقعية ثلاثية الأبعاد.

تساءل العديد من الأشخاص الذين تعرفوا على عملي عن سبب قضاء الكثير من الوقت في إدراك "المكان" التي يشغلها جسمهم في المكان، بالإضافة إلى فتح تركيزهم على المكان المحيط بجسمهم والمكان الذي تشغله الغرفة في المكان. بصرف النظر عن التغييرات المتماسكة التي تنتجها إشاراتي في الدماغ، فإن كل هذا تدريب على هذا النشاط الواعي المتمثل في إقران فيلمك العقلي مع المشكال أثناء التأمل.

عندما يبدأ الطالب عملية تحديد الأبعاد، قبل أن يرى أي شيء في ذهنه، يُطلب منه أن يتكشف كوعي في المشهد. عندما يبدأون، أريد أن يدرك المشارك أنهم في مشهدهم فقط كوعي. هذا يعني أنهم ليسوا جسدهم ويفتقرون إلى حواسهم. يبدأون كوعي في فراغ المكان، كما لو أنهم غير قادرين على رؤية أو سماع أو شعور أو تذوق أو شم أي شيء.

بمجرد أن يدركوا أنهم وعي، أطلب منهم اختيار مشهد من فيلمهم العقلي. هذا يجعل دماغهم يبدأ بشكل طبيعي في إضافة المدخلات الحسية، والتي تبدأ في جلب البعد إلى المشهد في أذهانهم. بعد ذلك يُطلب منهم البدء في استشعار ما هو على يمينهم ويسارهم وفوقهم وأسفلهم. يملأ فعل الاستشعار في هذا المشهد بهياكل وأشكال ومكان ثلاثي الأبعاد. عندما يوسعون وعيهم بما هو موجود في المشهد، تبدأ حواسهم في تجنيد حواس أخرى، مما يملأ المشهد بمزيد من الأشكال والهياكل والمنحنيات والقوام والروائح والصور والمشاعر والمكان. أخيرًا، عندما يأتي المشهد إلى الحياة في أذهانهم، في المكان والزمان المستقبليين لهذا المشهد، يبدأون في سكن أجسادهم - ليس الجسم الذي يجلس هناك على الكرسي يتأمل، ولكن الجسم المادي لمستقبلهم. يُطلب منهم الشعور بذراعيهم وساقيهم وجذعهم وعضلاتهم وما إلى ذلك حتى يتمكنوا من الشعور بجسمهم بالكامل في هذا المشهد. ثم يكونون مستعدين للتحرك في هذا المشهد وتجربة هذا الواقع.

نظريتي هي أنه عندما ينشطون في وقت واحد ما يكفي من الشبكات العصبية المخصصة للأجسام والأشياء والأشخاص في مكان وزمان معينين، تزداد إمكانية حصولهم على تجربة كاملة من نوع IMAX. وذلك لأنه عندما يصبح الطالب حاضرًا ويتطور إلى مشهد كامل الأبعاد، فإن غالبية كبيرة من الدماغ تتحول، بما في ذلك البنية العصبية المخصصة لكل من الجوانب الحسية (الشعور) والحركية (الحركة) لجسمه، وكذلك استقبال الحس العميق (الوعي بموضع الجسم) للمكان الذي يوجد فيه في المكان. الشيء التالي الذي يعرفونه، أنهم يمرون بتجربة حسية حقيقية لمستقبلهم بعيون مغلقة، في اللحظة الحالية.

انظر إلى الرسم 11 في قائمة الألوان. إنه مسح دماغي لطالبة تعيش مشهد فيلم عقلي حقيقي على ما يبدو في التأمل. لديها قدر كبير من الطاقة في دماغها أثناء تحديد أبعاد المشهد. ووصفت هذه اللحظة بأنها تجربة حسية افتراضية كاملة. تم تحديد تجربتها الذاتية بشكل موضوعي في هذا الفحص.

أفاد العديد من طلابنا أن التجارب في تأملهم كانت أكثر واقعية من أي تجربة خارجية سابقة. تم تعزيز حواسهم دون محفزات خارجية لإثارة حواسهم، ومع ذلك كان كل ما يفعلونه هو الجلوس على كرسيهم بأعينهم مغلقة. أفاد الكثيرون أنهم في تجربتهم الواضحة، شموا رائحة بعض العطور مثل الكولونيا، أو رائحة أزهار معينة مثل الياسمين والغردينيا، أو رائحة الجلد المألوفة في سيارتهم الجديدة التي كانوا يجلسون فيها. لقد سمعت أيضًا طلابًا يبلغون عن ذكريات محددة، مثل اللحية الخفيفة على وجوههم بسبب عدم الحلاقة، أو الرياح التي تهب خلال شعرهم، أو الشعور بأن أجسادهم مليئة بطاقة قوية. كما قدم الطلاب شهادة لأصوات محددة يمكنهم سماعها بوضوح، مثل أجراس الكنيسة البعيدة القادمة من كنيسة أوروبية بالقرب من المكان الذي كانوا يقضون فيه عطلتهم، أو نباح كلبهم عندما كانوا في منزلهم الجديد. وقال العديد من الطلاب أيضًا إن الألوان التي رأوها كانت واضحة وحيوية بشكل لا يصدق، أو أنهم اختبروا مذاقات مكثفة مثل جوز الهند والشوكولاتة والقرفة. خلق الجمع بين جميع

الحواس المختلفة حرفيًا تجربة جديدة لهم.

إنها حواسنا الخمس التي توصلنا بواقعنا الخارجي. عادة، عندما يكون لدينا تجربة جديدة، يتم إرسال كل ما نراه ونسمعه ونشمه ونذوقه ونشعر به إلى الدماغ من خلال هذه المسارات الحسية الخمسة. بمجرد وصول كل هذه المعلومات الحسية إلى الدماغ، تبدأ مجموعات من الخلايا العصبية في التنظيم في شبكات. في اللحظة التي تترابط فيها الخلايا العصبية في مكانها، يقوم الدماغ الحوفي بإنتاج مادة كيميائية تسمى العاطفة. لأن التجربة تثري الدماغ وتخلق عاطفة تشير إلى جينات جديدة في الجسم، في اللحظة الحسية الغنية للتجربة الداخلية للطالب - دون استخدام حواسه الخارجية - فإنهم يغيرون دماغهم وجسمهم ليبدو وكأن مستقبلهم قد حدث بالفعل. أليس هذا ما تفعله التجربة؟ أحب أن أسمع شخصًا خرج للتو من إحدى تلك التجارب يقول لي: **"**أنت لا تفهم - لقد كنت هناك**!** أعلم أنه سيحدث لأنه حدث بالفعل وقد جربته بالفعل**!"** وذلك لأن التجربة قد حدثت بالفعل.

عندما تجرب حقيقة كاملة في هذا المجال من الوعي والطاقة بدون جسم، فإن طاقة التجربة الجديدة تعمل كقالب للواقع المادي. كلما زادت الطاقة التي تستثمرها في مستقبلك، وكلما واصلت تجربتها واحتضانها عاطفيًا قبل حدوثها، كلما تركت بصمة نشطة في هذا الواقع المستقبلي. ويجب أن يتبع جسمك عقلك إلى هذا المستقبل المجهول، لأن هذا هو المكان الذي توجد فيه طاقتك. بينما تستمر في وضع انتباهك وطاقتك عليه، فإنك تقع في حبه بشكل أعمق، ولأن الحب يربط كل شيء، فأنت تترابط مع هذا المستقبل ويتم جذبه إليك.

لمزيد من المعلومات حول فيلم العقل أو المشكال، يرجى زيارة موقعي على www.becomingsupernatural.com/mindmovies أو **www.becomingsupernatural.com/kaleidoscope**، على التوالي.

تأمل المشكال وفيلم العقل

في ورش العمل المتقدمة لدينا، نطلب من طلابنا إنشاء

فيلم العقل قبل وصولهم إلى حدثنا حتى يتمكنوا من دمج

أفلام العقل مع فيديو المشكال أثناء التأمل. نبدأ بالتركيز على القلب، والذي تعلمته في الفصل السابع، وحبس تلك المشاعر المرتفعة لعدة دقائق وإشعاع تلك الطاقة خارج أجسادهم إلى المكان. ثم نرشدهم في التأمل التالي.

انفتح في اللحظة الحالية، وعندما تصل إلى هذه الحالة، افتح عينيك وحدق في المشكال. عندما تكون في نشوة، قم بالتبديل إلى فيلمك العقلي. اقضِ ربما ثماني دقائق مع المشكال، ثم ثماني دقائق لمشاهدة فيلمك العقلي، ثم كرر الدورة. عندما تكون قد شاهدت فيلمك العقلي بما فيه الكفاية بحيث يمكنك التنبؤ بالمشهد التالي، فقد قمت بتعيينه عصبيًا. بمرور الوقت، سترتبط أجزاء مختلفة من الأغنية التي اخترتها بالصور المختلفة لفيلمك العقلي.

أخيرًا، اقضِ سبع دقائق في مشاهدة المشكال أثناء الاستماع إلى الموسيقى من فيلمك العقلي. بينما تنظر إلى المشكال في حالة نشوة وتسمع أغنيتك، يتذكر دماغك تلقائيًا صورًا مختلفة من فيلمك العقلي. وهذا يجعلك تتذكر مستقبلك بيولوجيًا بشكل أكبر - تلقائيًا وبشكل متكرر من خلال إطلاق وتوصيل الشبكات العصبية. الآن يتم برمجة دماغك ليبدو وكأن المستقبل الجديد قد حدث بالفعل، بينما تشير العواطف إلى جينات جديدة لتغيير جسمك بيولوجيًا استعدادًا لمستقبلك الجديد.

شاهد المشكال جنبًا إلى جنب مع فيلمك العقلي كل يوم لمدة شهر، أو على الأقل حاول مشاهدة فيلمك العقلي مرتين يوميًا - بمجرد أن تستيقظ وقبل النوم مباشرة. قد ترغب حتى في الاحتفاظ بمجلة لتسجيل جميع المغامرات غير المتوقعة الرائعة والأحداث المصادفة التي، عندما تنظر إلى الوراء، سترى كنقاط على الخريطة التي قادتك إلى

إظهار هذا المستقبل. فكر في إنشاء العديد من أفلام العقل - واحد للصحة والعافية، على سبيل المثال، وآخر للرومانسية والعلاقات والثروة.



الفصل التاسع

تأمل المشي

تحتضن معظم التقاليد الروحية أربعة أوضاع للتأمل، وفي ورش العمل المتقدمة، نتدرب على كل منها. هناك الجلوس، والذي نأمل أن تكون في طور الإتقان ؛ هناك الوقوف والمشي، والتي يتم دمجها في التأملات التي ستتعلمها في هذا الفصل ؛ ثم هناك الاستلقاء. في حين أن كل نوع من مواقف التأمل يخدم غرضه ومكانه وزمانه، فإن كل منها يعتمد على الآخر لمساعدتنا في الحفاظ على حالاتنا الداخلية وتنظيمها - بغض النظر عما يحدث في بيئتنا الخارجية.

ولكن ما مدى أهمية ربط التأمل الجالس بالتأمل القائم والمشي؟ على الرغم من أن ممارسة التأمل عند الاستيقاظ هي طريقة مثالية لبدء صباحك، إذا لم تتمكن من الحفاظ على هذه الطاقة والوعي طوال يومك، فمن المحتمل أن تعود إلى البرامج اللاواعية التي كانت تدير حياتك لسنوات.

على سبيل المثال، لنفترض أنك انتهيت للتو من تأمل الجلوس. عندما تفتح عينيك، ربما تشعر بمزيد من الحياة، والاستيقاظ، والوضوح، والتمكين، والاستعداد لبدء يومك. ربما يشعر قلبك بالانفتاح والتوسع والاتصال، أو ربما تغلبت على جانب من جوانب نفسك، وحولت طاقتك، واحتضنت مستقبلًا جديدًا عاطفيًا. ولكن في أغلب الأحيان، قد تعود إلى برامجك اللاواعية، ويتحول كل العمل الذي قمت به للتو لإنشاء حالة داخلية مرتفعة إلى قائمة مهام لا نهاية لها: إعداد وجبات الغداء وإرسال أطفالك إلى المدرسة، والتوجه بسرعة إلى العمل، والغضب من الشخص الذي قطع طريقك على الطريق السريع، والرد على المكالمات وإعادة رسائل البريد الإلكتروني، والتسرع في الذهاب إلى المواعيد، وما إلى ذلك. بمعنى آخر، لم تعد في حالة إبداعية لأنك عدت للتو إلى البرامج المعتادة وعواطف البقاء على قيد الحياة في ماضيك. عندما يحدث هذا، تنفصل عن طاقة مستقبلك وتترك بشكل أساسي الطاقة التي أنشأتها في المكان الذي كنت تجلس فيه في تأملك، بدلاً من حملها معك طوال اليوم. لقد عدت بنشاط إلى ماضيك.

منذ أن كنت أنا أيضًا مذنبًا بهذا، بدأت أفكر في كيف يمكن لطلابنا أن يأخذوا هذه الطاقة معهم وتجسيدها خلال يومهم. لهذا السبب ابتكرت تأملاً يتضمن الوقوف والمشي - بحيث عندما تصبح ماهرًا في رفع طاقتك أو ترددك ودمجها مع رؤية واضحة، يكون لديك الآن ممارسة تمكنك من الحفاظ على تلك الطاقة المرتفعة طوال اليوم بحيث تصبح هذه مع مرور الوقت حالتك الطبيعية من الوجود. الغرض من هذا الفصل هو مساعدتك على القيام بذلك بالضبط.

السير نحو مستقبلك

لقد تعلمت بالفعل أنك طوال معظم يومك تتصرف دون وعي، غير مدرك لما تفعله ولماذا. على سبيل المثال، قد لا تتذكر القيادة إلى العمل لأنك كنت ضائعًا في جدال كان لديك قبل بضعة أيام، أو قد تركز على كيفية الرد على النص الغاضب الخاص بشخص آخر مهم. ربما تقوم بتشغيل ثلاثة برامج في وقت واحد - الرسائل النصية والتحدث والتحقق من رسائل البريد الإلكتروني. قد لا تكون على دراية بالتشنجات اللاإرادية العصبية أو أسبابها، ووضعيتك وكيف يُنظر إليها على أنها خجولة، أو كيف يؤثر خطابك وتعبيرات وجهك والطاقة التي تجلبها إلى الغرفة على زملائك في العمل. تحدث هذه البرامج والسلوكيات اللاواعية لأن الجسم أصبح العقل، وهو مزيج من هذه البرامج اللاواعية التي تشكل من أنت. أنت تعرف الآن أنه عندما يصبح الجسم هو العقل، لم تعد تعيش في اللحظة الحالية - وبالتالي لم تعد في حالة إبداعية، مما يعني أنك تحافظ على أهدافك وأحلامك ورؤيتك على مسافة بعيدة.

ومع ذلك، من خلال الوعي بهذه السلوكيات والبرامج اللاواعية، يمكنك العمل على بث توقيع كهرومغناطيسي جديد بشكل نشط يتماشى مع مستقبلك - وكلما قمت ببث هذا التوقيع الكهرومغناطيسي في المجال، كلما أصبحت أنت ذلك التوقيع، وسيصبح أنت. عندما يكون هناك تطابق اهتزازي بين طاقتك والإمكانات المستقبلية الموجودة بالفعل في المجال الكمي، فإن هذا الحدث المستقبلي سيجدك - أو الأفضل من ذلك، سيتم جذب جسمك إلى حقيقة جديدة. ستصبح مغناطيسًا لمصير جديد، والذي سيظهر كتجربة جديدة غير معروفة.

للحظة، فكر في واقعك المستقبلي كما لو كان موجودًا بالفعل، ويهتز كطاقة غير مادية في المجال الكمي. تخيل مستقبلك على أنه الاهتزاز القادم من شوكة رنانة تم ضربها للتو. الصوت الذي يصدره هو اهتزاز ينتقل على تردد معين. إذا كنت موجودًا أيضًا كشوكة رنانة، فبينما تغير طاقتك لتتردد داخل نفس التوافقيات لإمكانية الكم لمستقبلك، فإنك تتواصل مع هذا التردد وتتماشى معه. كلما تمكنت من الحفاظ على طاقتك وضبطها على هذا التردد لفترة أطول، زاد اهتزازك بنفس التوافقيات من الطاقة. أنت الآن متصل بهذا الواقع المستقبلي لأنك تعمل بنفس التردد أو الاهتزاز. كلما اجتمعت الترددات الأقرب في المكان والزمان، كلما أثرت على بعضها البعض حتى تلتصق بتردد واحد. هذه هي اللحظة التي يجدك فيها مستقبلك. هذه هي الطريقة التي تخلق حقائق جديدة.

ومن المنطقي، إذن، أنه في اللحظة التي تتغير فيها طاقتك لأنك تشعر بانخفاض، ومشاعر البقاء على قيد الحياة، يحدث تنافر وعدم تماسك بينك وبين واقعك المستقبلي. لم يعد لديك صدى ضمن تردد هذا الاحتمال، وهذا يجعلك غير متزامن مع المستقبل الذي تحاول إنشاؤه. إذا لم تتمكن من التخلي عن رد الفعل هذا لأن إدمان تلك المشاعر له قبضة عليك، فسوف ينتهي بك الأمر إلى خلق المزيد من الواقع نفسه لأن طاقتك تهتز على قدم المساواة مع الواقع الذي تتفاعل معه.

في الفصل الثالث، تعلمت أن جميع الاحتمالات موجودة في الأبدية الآن وأنه عندما تتجاوز هويتك كجسم متصل بالأشخاص والأشياء والأماكن والوقت، فإنك تصبح وعيًا نقيًا. تصبح لا جسد، لا أحد، لا شيء، لا مكان، في لا وقت. في تلك اللحظة الأنيقة تتجاوز العالم المادي للمادة وتدخل المجال الكمي للمعلومات والطاقة. الآن بعد أن تجاوزت ارتباطاتك بهذا الواقع المادي، فأنت تخلق من المجال الموحد ؛ وبالتالي أنت تخلق من مستوى طاقة أكبر من المادة. بالنسبة للجزء الأكبر، تدرب طلابنا على هذا الجلوس. الغرض من التأمل القائم والمشي هو جعلك أكثر وعيًا باللحظة الحالية، لمساعدتك في الحفاظ على الحالات المرتفعة والحفاظ عليها على مدار اليوم، لإبقائك أكثر ارتباطًا بهذا المستقبل وعيناك مفتوحتان، ومساعدتك في الدخول حرفيًا إلى مستقبلك الجديد.

عندما تبدأ في ممارسة تأملات المشي، من الأفضل العثور على مكان هادئ في الطبيعة حتى لا تشتت انتباهك بسهولة. كلما قل عدد الأشخاص والنشاط من حولك، كان من الأسهل الحفاظ على التركيز. في النهاية، عندما تتحسن في ذلك، يمكنك ممارسة ذلك في مركز تسوق، أثناء تمشية كلبك، أو في مكان آخر في الأماكن العامة.

من نواح كثيرة، فإن تأملات الوقوف والمشي تشبه تمامًا التأملات الجالسة. تبدأ بالوقوف بلا حراك، وإغلاق

عينيك، وإراحة انتباهك في قلبك، مع إبطاء أنفاسك والتنفس داخل وخارج هذا المركز. عندما تشعر بالتركيز على القلب، تمامًا كما تفعل في تأملاتك الجالسة، تبدأ في تنمية العواطف المرتفعة التي تربطك بمستقبلك.

بمجرد أن تشعر بالارتكاز الكامل على هذه المشاعر المرتفعة، لبضع دقائق افتح تركيزك وأطلق تلك الطاقة خارج جسمك حتى تشعر بها في داخلك وكذلك من حولك. بعد ذلك، ضع على طاقة هذه المشاعر المرتفعة نية ما تريده ليومك أو لمستقبلك، سواء كان ذلك إشعاع التزامن، أو عيش حياة نبيلة، أو إحداث فرق في العالم، أو إنشاء وظيفة أو علاقة جديدة، أو أي شيء آخر. الآن أنت تبث توقيعًا كهرومغناطيسيًا جديدًا في هذا المجال. الفرق الوحيد هو أنه بدلاً من الجلوس وعيناك مغمضتان وتشعان عواطف محبة ومرتفعة، فأنت تقف وعيناك مغمضتان بحيث عندما تفتح عينيك وتبدأ في المشي، ستتمكن من تجسيد تلك الطاقة المرتفعة.

وبينما تستمر في الوقوف، وعيناك مغلقتان، وتركيزك مفتوح، فإنك تحول انتباهك بعيدًا عن العالم الخارجي، وتتباطأ موجات دماغك من حالة بيتا إلى حالة ألفا. هذا يجعل الأفكار والتحليل والثرثرة داخل رأسك تهدأ، مما يؤدي إلى حالة نشوة ويجعلك أكثر قابلية للإيحاء. كما تعلمت في الفصل السابق، كلما طالت فترة بقائك في حالة النشوة هذه، قلت المقاومة للمعلومات الجديدة التي تدخل عقلك الباطن. عندما تكون في حالة عاطفية مرتفعة تتوافق مع مستقبلك، ستكون أكثر عرضة لقبول الأفكار المتعمدة التي تساوي تلك المشاعر والإيمان بها والاستسلام لها. هذا يعني أن الأفكار والرؤى والصور التي يخلقها عقلك يمكن أن تتجاوز العقل التحليلي ويمكنك برمجة الجهاز العصبي اللاإرادي لإنشاء بيولوجيا مستقبلك الجديد.

بما أنك خلقت طاقة مستقبلك الجديد وأنت واقف وعيناك مغمضتان، فقد حان الوقت الآن لفتح عينيك والبدء في المشي. لا تنظر إلى أي شخص، ولا تولي اهتمامًا للأجسام أو الأشياء، أو أي شيء آخر من حولك. ما عليك سوى إبقاء تركيزك مفتوحًا، وتغيير نظرك في الأفق، والبقاء في نشوة. كلما زادت نشوتك، قل احتمال تفكيرك بطرق قديمة ومألوفة. في هذه الأثناء، سيتصل عقلك بصور مستقبلك الجديد بدلاً من إعادة تشغيل برامج الماضي. الآن أنت مستعد للسير في مستقبلك كشخص آخر.

نظرًا لأنك تمشي كذاتك المستقبلية، عليك الآن أن تدرك الطريقة التي تمشي بها ذاتك الحالية دائمًا دون وعي . حان الوقت لتغيير خطوتك، وتيرتك، ووضعيتك، وتنفسك، وحركاتك. قد تبتسم بدلاً من التحديق بلا تعبير. قد تضطر إلى تخيل ما يشبه المشي كشخص ثري من خلال نمذجة شخص ثري. قد تتبنى موقف شخص شجاع تحبه، أو تمشي ضمن الطاقة المرتفعة لجسمك السليم في المستقبل، أو تمشي كشخص منفتح القلب ومحب ومتقبل. في الأساس، أنت تجسد بوعي الشخص الذي كنت تحلم دائمًا أن تكونه، لكنك تمشي كما لو أن ذاتك المستقبلية أمر حتمي. على سبيل المثال، قد تتخيل أنه بعد مرور عام أو عامين، أصبح لديك بالفعل كل الأشياء التي تريدها. العنصر الأكثر أهمية هو أن تجسد ذلك الشخص المستقبلي الآن. إذا كنت بالفعل تلك الهويّة، لم تعد بحاجة إلى التّمنّي بأنّك ستصبح ذلك الشّخص لأنّ ذلك قد حدث بالفعل - فأنت تجسّد بالفعل صفات مستقبلك. أنت ببساطة تفكر وتتصرف وتشعر بنفسك المستقبلية.

عندما تبدأ في ممارسة المشي بشكل مختلف، وتستمر في ممارسته يومًا بعد يوم، سوف تدخل في عادة المشي مثل شخص ثري، والتفكير مثل شخص سليم، والوقوف مثل شخص واثق، والشعور بأنك شخص حر، وغير محدود، وممتن (الامتنان يعني أن ذلك حدث بالفعل)، بدلاً من أن تكون ربما شخصًا منهكًا، ومستنزفًا، ومجهدًا. كلما تدربت أكثر، كلما أصبحت طريقة الوجود الجديدة هذه عادة جديدة، وستصبح هذه العادات أنماطك التلقائية الجديدة من التفكير والسلوكيات والعواطف. بمجرد أن تبدأ بشكل طبيعي في الشعور بهذه المشاعر المرتفعة وتجسيدها، فإنها ستسكنك، وستصبح في الواقع الشخص الذي تريد أن تكونه. يُظهر الرسم 12 في قائمة الألوان طالبًا يغير دماغه في حوالي ساعة بعد القيام بتأمل المشي.

تهيئة الدماغ للذكريات المستقبلية

يتعلق التأمل أثناء المشي أيضًا بإنشاء ذكريات للأشياء التي لم تحدث بعد في وقت خطي - في الواقع، تذكر مستقبلك. عندما تنتج مشاعر مرتفعة مع إغلاق عينيك، وتشع تلك الطاقة خارج مجال جسدك، ثم تفتح عينيك وتبدأ في المشي والقيادة بقلبك (الشعور بتلك المشاعر المرتفعة مع فتح عينيك)، وكلما شعرت بهذه المشاعر، زاد انتباهك للصور والأفكار التي تخلق مشاعرك. تعمل هذه العملية بشكل طبيعي على ترقية دوائرك العصبية من خلال إنشاء تجربة داخلية جديدة. التجربة تثري الدماغ وتخلق ذكريات. الآن لم يعد دماغك يعيش في الماضي؛ إنه يعيش في المستقبل. كلما جسدت عواطفك المرتفعة بشكل صحيح، كلما بدا عقلك وجسمك وكأن التجربة المستقبلية قد حدثت بالفعل. هذا يعني أنك تتذكر مستقبلك من الناحية الفنية.

إن البقاء في النشوى أمر مهم لأنه بينما تقوم بمحاذاة جسمك مع مستقبلك وتغيير عالمك الداخلي، فأنت تخلق ذكريات طويلة الأمد. حيث أن المكان الذي تضع فيه انتباهك هو المكان الذي تضع فيه طاقتك، فقد ترغب حتى في عرض مشاهد من فيلمك العقلي في رأسك أثناء قيامك بالتصور والتجسيد والشعور بمستقبلك. أثناء قيامك بذلك، ستصبح مشاهد أفلام العقل هذه خرائط حيوية وبيولوجية لمستقبلك. إن فعل الشعور بعواطف مستقبلك (في اللحظة الحالية) والجمع بين هذه العواطف ونيتك يفعل شيئين: فهو يقوم بتثبيت دوائر جديدة لجعل عقلك خريطة مقصودة للمستقبل، كما أنه ينتج المواد الكيميائية العاطفية لهذا الحدث المستقبلي، والتي تشير إلى جينات جديدة بطرق جديدة، وبالتالي تكييف جسمك لإعداده لمصير جديد.

تذكر أن هذا التأمل لا يتعلق بما تحصل عليه في الحياة؛ إنه يتعلق بمن تصبح - أو من أنت في طور أن تصبح. إذا كنت تحاول "الحصول على" الثروة أو النجاح أو الصحة أو علاقة جديدة، فأنت لا تزال مشروطًا بالتفكير في أنك منفصل عن شيء ما وعليك أن تذهب للحصول عليه. لكن الحقيقة هي أنه كلما أصبحت ذلك الشخص أكثر، كلما تشكلت الحقيقة وتشكلت لتتوافق مع حالتك الجديدة من الوجود. إن عملية الصيرورة الواعية هي التي تساعدك على الحفاظ على التوافق مع مصير مختلف. كلما مارست تأمل المشي والمشي كذاتك المستقبلية، كلما كان بإمكانك تغيير حالتك مع فتح عينيك، تمامًا كما فعلت مع إغلاق عينيك. عندما تمارس هذا بما فيه الكفاية، لن تحمل هذه الطاقة معك طوال اليوم فحسب، بل ستجسدها أيضًا. سيجعلك هذا النوع من التكرار تشعر بمزيد من اليقظة في ساعات استيقاظك، وقبل أن تعرف ذلك، ستبدأ تلقائيًا في التصرف والتفكير والشعور بشكل مختلف. هذا هو برمجة شخصية جديدة لواقع شخصي جديد.

بمرور الوقت، من يدري؟ قد تجد نفسك تمشي بشكل طبيعي كشخص سعيد؛ تتصرف كقائد شجاع وعطوف؛ تفكر كعبقري نبيل ومتمكن؛ تشعر وكأنك رجل أعمال جدير بالثقة ووفير. في منتصف يومك، قد تدرك حقيقة أن الألم في جسدك قد اختفى لأنك تشعر بالاكتمال، واللانهاية، والحب للحياة. إن ما فعلته جعل منك عادة أن تكون الشخص الذي تريد أن تكون. هذا لأنك قمت بتثبيت الدوائر وأشرت إلى الجين الكامن للتفكير والتصرف والشعور بطريقة جديدة. من الناحية البيولوجية، أصبحت هذا الشخص.

يمكن أن يحدث الوعي وتجسيد ذاتك المستقبلية عدة مرات طوال يومك. تخيل أنك تنتظر صديقًا متأخرًا، وبدلاً من الشعور بالإحباط والانزعاج، فأنت تولد طاقة مستقبلك. عندما تجلس في حركة المرور، بدلاً من أن تنفد صبرك وغضبك، تدرب على ضبط طاقة مستقبلك وعيناك مفتوحتان. تخيل أنه عندما تكون في طابور في متجر البقالة وتحكم على شخص لما يشتريه، فإنك تعيد توجيه أفكارك إلى الشعور بالامتنان الشديد لحياتك الجديدة، والمشي كذاتك المستقبلية. تخيل أنك عندما تمشي إلى سيارتك في موقف السيارات أو إلى صندوق بريدك، فإنك تشعر بالقوة بشكل طبيعي بسبب فكرة حياتك الجديدة. ستبدأ بعد ذلك في قبول الأفكار التي تساوي تلك الحالة العاطفية والإيمان بها والاستسلام لها، وعندما تستسلم لتلك الأفكار، سيجعل جسمك الكيمياء مساوية لتلك الحالة العاطفية. هذه هي الطريقة التي تبدأ بها في برمجة نظامك العصبي اللاإرادي في مصير مختلف، وكلما مارسته، قل احتمال عودتك إلى الطيار الآلي وتفويت اللحظة الحالية.

تأمل المشي

ابدأ بإيجاد مكان هادئ في الطبيعة. انفصل عن بيئتك الخارجية وثبت نفسك في اللحظة الحالية عن طريق إغلاق عينيك. اعترف بمركز قلبك، حيث تتقاطع الروح والقلب مع المجال الموحد، وجلب المشاعر المرتفعة مثل الامتنان والفرح والإلهام والرحمة والحبِ وما إلى ذلك إلى هذا المركز. إذا كنت ستؤمن بمستقبلك الجديد من كل قلبك، فمن الأفضل أن يكون مفتوحًا ومنشطًا.

ركز انتباهك على القلب، واسمح لأنفاسك بالتدفق داخل وخارج هذا المركز - ببطء أكبر وأكثر عمقًا واسترخاءً - لمدة دقيقتين تقريبًا. عد إلى خلق مشاعر مرتفعة داخل قلبك لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق. أشِع تلك الطاقة في المكان المحيط بجسمك في المكان وابقَ حاضرًا مع تلك الطاقة. انضبط إلى طاقة مستقبلك.

بعد بضع دقائق، امسك نية واضحة في عين عقلك. يمكنك اختيار رمز تمثيلي يربطك بطاقة مستقبلك، بالطريقة التي تعلمتها في الفصل الثالث. قم بتغيير حالتك الوجودية مع مشاعر هذه المشاعر المرتفعة، وركز على بث هذا التوقيع الكهرومغناطيسي الجديد في المجال. ابق في هذه الحالة لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق.

بعد ذلك، افتح عينيك، ودون النظر إلى أي شيء أو أي شخص، افتح تركيزك وحافظ على وعيك بالمكان المحيط بجسمك في المكان مع الحفاظ على حالة النشوة. ابدأ بالمشي بعينين مفتوحتين أثناء بقائك في حالة النشوة. مع كل خطوة تقوم بها، قم بتجسيد تلك الطاقة الجديدة - تلك الترددات الجديدة لأي شيء تخلقه في مستقبلك. بينما تأخذ هذه الطاقة معك أثناء استيقاظك، وحياتك اليومية، والمشي كذاتك الجديدة، فأنت تنشط نفس الشبكات العصبية وتنتج نفس المستوى من العقل كما هو الحال عندما تتأمل وعيناك مغمضتان.

بعد ذلك تذكر مستقبلك. دع الصور تأتي، وتشعر بها وتجسدها. امتلكها. كن مثلها. استمر في المشي لمدة عشر دقائق تقريبًا، ثم توقف لإعادة المعايرة. مرة أخرى، أغمض عينيك وارفع طاقتك. ابق حاضرًا بهذه الطاقة لمدة تتراوح من خمس إلى عشر دقائق. خلال الدقائق العشر القادمة، مع فتح عينيك في نشوة، امشي مرة أخرى بقصد وهدف كذاتك المستقبلية. مع كل خطوة تقوم بها، تجسد هذه الطاقة الجديدة، تقترب من مصيرك ويقترب منك.

قم بإجراء هذه الدورة مرتين. عندما تنتهي من الجولة الثانية، توقف واقفًا ساكنًا للمرة الأخيرة، وركز حقًا على شعورك مع مركز الطاقة الرابع لديك مفتوحًا. يمكنك استخدام هذه الفرصة لتأكيد من أنت بناءً على شعورك. على سبيل المثال، إذا كنت تشعر بأنك غير محدود، فيمكنك أن تعترف حرفيًا، "أنا غير محدود". بعد ذلك، ضع يدك على قلبك الجميل، وكن على استعداد للشعور بقيمتك واستحقاقك الكافي لتلقي ما خلقته. ارفع طاقتك إلى ذروتها واشعر بالامتنان والتقدير والشكر.

الآن اعترف بالإله في داخلك - الطاقة التي تشغلك وتؤدي إلى كل الحياة. قم بالشكر على الحياة الجديدة قبل أن تتجلى. مع الاعتراف بالقوة التي بداخلك، اطلب أن تمتلئ حياتك بالعجائب غير المتوقعة، والتزامنات، والمصادفات التي تخلق فرحة للوجود. اشع حبك بينما تحب حياتك الجديدة في الوجود.



الفصل العاشر

دراسات حالة: جعلها حقيقة

في دراسات الحالة التالية، ستتعرف على أشخاص مثلك تمامًا استغرقوا وقتًا من حياتهم المزدحمة لخلق مستقبل جديد. كل يوم يعرّفون أنفسهم من خلال رؤية لهذا المستقبل بدلاً من ذكريات ماضيهم. يمكنك القول أنهم كانوا أكثر حبًا لمستقبلهم مما كانوا عليه مع ماضيهم. إن عملية القيام بالعمل بشكل يومي وتحويل الممارسات في الفصول الثلاثة الأخيرة إلى مهارة قادتهم إلى أن يصبحوا أكثر خارقة للطبيعة. انتبه إلى مدى بساطة الأمر.

تيم يحصل على مفتاح مستقبله

في ورشة عمل متقدمة في سياتل، والتي تتزامن عادة مع عيد الهالوين، نطلب من طلابنا أن يتنكروا في هيئة شخصياتهم المستقبلية في الليلة الأولى. ارتدى تيم زي سوامي خارق للطبيعة. كان يريد دائمًا أن يكون سواميًا، مشتركًا في نمط الحياة، وفي سن مبكرة غادر مسقط رأسه في كونيتيكت للدراسة في الأشرم. في بداية الحدث، تلقى المشاركون أيضًا هدية من شركتنا - وهو مفتاح يرمز إلى إطلاق العنان لإمكانات كل مشارك في المستقبل.

حضر تيم العديد من ورش العمل المتقدمة في الماضي. في المرة الأولى التي صنع فيها فيلم العقل، أدخل صورة من العملات الذهبية والفضية في أحد مشاهده. لسنوات، كان يحاول الاستسلام لمشاعر الخوف، ولكن في مرحلة معينة أدرك أن وراء الخوف عدم الجدارة؛ لذلك بالنسبة لتيم، كانت العملات المعدنية رمزًا للجدارة.

قال لي: "الجميع يريد الثروة". "ولكن لأنني كنت على المسار الروحي، وأمارس اليوغا وكل ما يرتبط بها، كانت لدي عقلية مفادها أنني يجب أن أكون فقيرًا وأحتضن الفقر حتى أتمكن حقًا من ممارسة ما أقوله. لذلك بدلاً من العملات الذهبية والفضية التي تمثل الثروة فقط، فإنها تمثل كونها جديرة بالاستلام".

بالنسبة لفيلم عقل تيم سياتل، أضاف المزيد من الصور لتطوير رؤيته. كرمز آخر للجدارة، استخدم تيم حرفًا صينيًا يعني "الثروة"، ولكن لأنه لم يرغب أبدًا في المال، وضع كلمة ثراءأسفل الرمز. فضل الثراء لأنه عندما نظر إلى تعريف الكلمة، وجد أن جذرها اللاتيني يعني "التدفق نحو". ألن يكون الأمر رائعًا، كما اعتقد، إذا كان كل ما أريده يتدفق نحوي؟

على الرغم من أن تيم تحليلي للغاية، بعد مشاهدته المستمرة لفيلمه العقلي جنبًا إلى جنب مع المشكال، وجد أنه

يمكنه تجاوز العقل التحليلي بسرعة والدخول في العقل الباطن، نظام التشغيل، لبرمجة مستقبله.

خلال ورشة العمل، عندما حان الوقت لتحديد أبعاد مشهد في فيلمه العقلي، كان لديه تجربة عميقة. بدأ يشعر بالفرح ثم بحب متحمس للحياة، تقريبًا مثل إحساس حارق في قلبه. قال إنه شعر كما لو كان بإمكانه إشعال النار في العالم. ثم، أثناء التأمل، أخبرت الطلاب أن الوقت قد حان للانفتاح والاستقبال، وذلك عندما يقول تيم إن الطاقة بدأت تدخل جسمه.

قال لي: "لا أعرف من أين جاءت". "لكن كان الأمر كما لو أن شخصًا ما قد قام بتشغيل حنفية. أنطلقت مباشرة. جاءت الطاقة من خلال الجزء العلوي من رأسي ثم انتقلت من خلال يدي. كانت راحتي للأسفل، ولكن دون تحكم واعٍ، تسببت الطاقة في رفعهما وقلبهما. فقدت تتبع الزمان والمكان ولم يكن لدي أي فكرة عن مكاني، ولكن بالنسبة لبقيّة التأمل كنت في حالة من النشوة والمجد. كنت أعرف بطريقة ما أن كل شيء سيكون مختلفًا وأنني لم أعد نفس الشخص".

عندما تم تحميل الطاقة إلى تيم، اعتقد أنها كانت تحمل رسالة جدارة، لأنه لم يكن هو نفسه بعد ذلك.

يقول: "أنا مقتنع بأن المعلومات الجديدة التي جاءت إلى جسدي أعادت كتابة حمضي النووي، ومحو الذات القديمة، لأن هذا الجزء من شخصيتي قد اختفى الآن". عندما عاد تيم إلى المنزل في فينيكس، حيث كان يمتلك ويدير متجر لمراتب الطي، عاد إلى العمل كالمعتاد صباح الاثنين. يوم الخميس، جاءت امرأة اشترت مرتبة طي منه قبل عدة سنوات إلى متجره. منذ اليوم الذي اشترت فيه مرتبة الطي، شكلوا صداقة وكل بضعة أسابيع كانت تتوقف للدردشة. كانت الآن متقاعدة وجاءت إلى المتجر لتخبر تيم أنها انتهت للتو من كتابة وصيتها. أرادت أن يكون تيم منفذًا لها. شعر تيم بالفخر، وشكرها.

قالت وهي تضعها على المنضدة مع مفتاح: "ها هي". "أقرأها."

بدأ تيم في مسح المستند ضوئيًا لاكتشاف أنه لم يكن المنفذ فحسب، بل كانت تترك له أيضًا عملات ذهبية وفضية بقيمة 110 آلاف دولار. كان المفتاح الذي وضعته على المنضدة هو مفتاح صندوقها لإيداع الأمانات، حيث احتفظت بالعملات المعدنية (والتي، بالطبع، تطابقت مع الصورة في فيلم تيم العقلي). في لحظة، تذكر تيم "مفتاح مستقبله" المماثل الذي تلقاه في ورشة العمل المتقدمة في سياتل. الآن هذا يستحق كل هذا العناء!

سارة لا تلمس الأرض

في عيد العمال 2016، أصابت سارة ظهرها بجروح خطيرة في محاولة لمنع قارب يزن خمسة أطنان من الاصطدام بالرصيف. لمدة سبعة أسابيع، كانت تعاني من العذاب لأنها تحملت العلاج الطبيعي، وتناولت مزيجًا من الأدوية، وقامت بزيارات لا حصر لها إلى مقوم العظام. بعد أن لم يساعد أي شيء آخر، حدد أطبائها موعدًا لسارة لإجراء عملية جراحية. ولكن أولاً، قررت حضور ورشة عمل متقدمة في كانكون.

بسبب مقدار الألم الذي كانت تعانيه سارة، اقترح ابنها أن تحضر كرسيًا متحركًا. قررت عدم القيام بذلك، وعندما وصلت إلى الفندق انهارت على الأرض من الألم. في وقت لاحق، عندما دخلت حمام السباحة على متن عوامة، كانت تعاني من تشنجات شديدة عندما حاولت الخروج.

لم تكن سارة جديدة على عملي، لذلك جاءت إلى كانكون مع وسادة التأمل وفيلمها العقلي. في فيلمها العقلي، كانت بصحة جيدة وقوية وقادرة على الركض مرة أخرى. كان بإمكانها لعب كرة السلة مع ابنها ولاكروس مع ابنتها. في كل مرة رأت سارة نفسها في المشهد وهي تؤدي اليوغا الجوية، احتضنت الفرح الذي كانت تعرف أنها ستشعر به إذا تمكنت من القيام بذلك بالفعل، وعندما سمعت الأغنية من فيلمها الذهني، ارتفعت طاقتها.

خلال الأيام القليلة الأولى، عندما كانت تشد عضلاتها الأساسية وتسحب الطاقة إلى عمودها الفقري بتقنية التنفس، شعرت بعصبها الوركي ينبض. كان الأمر كما لو أن تيارًا كهربائيًا دافئًا كان ينتقل عبر العصب. في الوقت نفسه، كان لديها نية أن الطاقة هي ضوء الشفاء يصعد عمودها الفقري.

في اليوم الثالث، بدأت صباحها بالبحث في الإنترنت حتى وجدت صورة لامرأة تمارس اليوغا الجوية. حملت هذه الصورة في ذهنها طوال اليوم. بعد ظهر ذلك اليوم، كان طلابنا يعملون مع المشكال وأفلامهم العقلية. وبعد أن الاندماج في المجال الكمي، طلبت منهم بعد ذلك إضفاء أبعاد على مشهد من فيلم عقولهم. عندما انتهى التأمل، أمرتهم بالاستلقاء على الأرض - ولكن كما أخبرتني سارة لاحقًا، لم تتمكن من العثور على الأرض. استمرت في الوصول إلى الأسفل والأسفل، بحثًا عنها، لكنها لم تعد موجودة. الشيء التالي الذي عرفته، كانت في بعد آخر لديها تجربة حسية كاملة تشبه IMAX - ولكن بدون حواسها. كانت تعيش مشهدًا مستقبليًا لفيلمها العقلي. لقد تم تشغيل دوائر كافية في دماغها لجعل تجربتها الداخلية حقيقية مثل أي تجربة خارجية مرت بها. لم تكن تتخيل هذا المشهد، بل كانت تعيشه واحدًا تلو الآخر.

أوضحت: "أدركت أنني كنت في واقع آخر، في وقت ومكان مختلفين - كنت في مستقبلي". "وكنت في الواقع أؤدي اليوغا الجوية. كنت معلقه رأسا على عقب والأرض لم تكن هناك. واصلت الوصول إليه، لكنني كنت أتأرجح رأسًا على عقب من هذا الوشاح الحريري الأحمر الجميل. شعرت بالحرية من ألمي. كنت أتأرجح بحرية في المكان". في النهاية استلقت، ودموع الفرح تتدفق على خديها. عندما خرجت من هذا التأمل، اختفى كل ألمها.

قالت: "كنت أعرف أنني شفيت". "كنت في رهبة من قوة ذهني وشعرت بامتنان هائل. أستمريت في إظهار الأشياء من فيلمي العقلي - في الواقع، لا يستطيع فيلمي العقلي حتى مواكبة حياتي".

تيري يدخل في مستقبل جديد

في سبتمبر 2016، أثناء ممارستها للتأمل في المشي على طول ساحل صن شاين الجميل في أستراليا، كان لدى تيري تجربة عميقة. قرب نهاية تأملها، عندما توقفت عن الجزء الأخير، كانت تشعر بالارتباط والارتقاء والتوسع. عندما اتبعت تعليماتي، فتحت نفسها للمجال بقصد أن تكون جديرة بحياتها المستقبلية. دون سابق إنذار، شعرت بشحنة كهربائية تدخل جسدها من خلال تاج رأسها، حيث استمرت في التدفق إلى قلبها. مع مرور الطاقة عبر بقية جسدها، وتصاعدها عبر فخذيها وأسفل قدميها، بدأت ساقيها في الاهتزاز بشكل لا يمكن السيطرة عليه.

قالت لي: "الطريقة الوحيدة التي يمكنني وصفها بها هي أنه كان هناك اهتزاز شديد من الداخل، لكنه كان جهدًا من الطاقة لم يجربه جسدي أبدًا. اعتقدت أنني سأسقط. في تلك المرحلة فقدت كل السيطرة الواعية على الجزء السفلي من جسدي". انفجرت في البكاء بشكل لا يمكن السيطرة عليه، ومع هذا التحرر، بدأ عقلها وجسدها أيضًا في التحرر. يبدو أن الزمن توقف. أدركت تيري أن جسدها كان يستسلم طوال حياته لمشاعر الماضي التي لم يتم حلها. مع استمرار تدفق الكهرباء عبرها، شعرت بكميات هائلة من المادة المظلمة الكثيفة التي تسقط بعيدًا عن جسدها.

وتذكرت: "أعتقد أن هذا الأمر كان صدمة، ليس فقط من حياتي، ولكن أيضًا من الأعمار الماضية". "لقد تضمنت صدمة والدي الذي كاد أن يموت من محاولة انتحار عندما كنت في الثامنة من عمري، والتي ألقت بظلالها على حياتي من خلال منعي من السماح لنفسي بتلقي الحب غير المشروط". شعرت بكل معتقداتها المقيدة - التي اكتسبتها من خلال التكييف العاطفي العميق والمعتقدات اللاواعية للآخرين - تذوب ببساطة.

قال تيري: "كل شيء لم يكن متوافقًا مع حقيقتي سقط". "لقد اختبرت التحرر الحقيقي، وهو شيء كانت روحي تتوق إليه لفترة طويلة جدًا. كنت أعرف في تلك اللحظة أن روحي قد قادتني إلى ذلك الشاطئ بالذات، في تلك اللحظة بالذات، مع كل هؤلاء الناس، للقيام بهذا العمل المهم ".

سقطت على ركبتيها، كمية هائلة من الحب تتدفق من خلالها. ركعت في الرمال، متواضعة بهذه القوة، ورأت أن كل خيار اتخذته حتى تلك النقطة كان ضروريًا لها للوصول إلى هذه اللحظة المؤثرة. في تلك اللحظة، لاحظت من كانت في العام الماضي، واختارت باستمرار القيام بالتأمل كل يوم، مع الوقوع في حب نفسها. كانت تعلم أن شخصيتها المستقبلية في تلك اللحظة كانت تدعو نفسها في الماضي لتجربة الحب العميق هذه.

عندما عادت تيري إلى الواقع ثلاثي الأبعاد لحواسها، شعرت بشعور ساحق بالسلام والوحدة مع كل شيء من حولها. أبلغت عن إعادة اتصال عميقة بنفسها الجسدية والعقلية والعاطفية والروحية، وقالت إنها شعرت بأنها تشبه "نفسها" أكثر مما كانت عليه منذ وقت طويل جدًا.

قالت: "ذكرتني هذه التجربة أنني، كما نحن جميعًا، جانب من جوانب الطاقة الإلهية، وأنني أستحق تلقيها".



الفصل الحادي عشر

المكان - الزمان والزمان -المكان

نحن نعيش في عالم ثلاثي الأبعاد (أحادي المعنى "واحد ") حيث يتكون كل شيء موجود من أشخاص وأشياء وأماكن وزمن. بالنسبة للجزء الأكبر، إنه بعد من الجسيمات والمادة. من خلال حواسنا، نجرب هذه الأشياء كشكل وبنية وكتلة وكثافة. إذا وضعت مكعب ثلج أو هاتفك الخلوي أو فطيرة تفاح أمامك، على سبيل المثال، فلن تتمكن من تجربة أي من هذه الأشياء دون حواسك؛ إنها حواسك التي تؤدي إلى تجربتك للواقع المادي.

في حين أن مكعب الثلج والهاتف الخلوي وفطيرة التفاح جميعها لها ارتفاع وعرض وعمق، إلا أنها موجودة فقط بالنسبة لك لأنك تستطيع رؤيتها وسماعها وتذوقها وشمها وشعورها. إذا فقدت حواسك الخمسة أو تم القضاء عليها في وقت واحد، فستكون غير قادر على تجربة هذه الأشياء المادية لأنه لن يكون لديك وعي بها؛ لن تكون موجودة حرفيًا بالنسبة لك لأنه في هذا الواقع ثلاثي الأبعاد لا يمكنك تجربتها بدون حواسك - أو يمكنك ذلك؟

وفقًا للفيزياء الفلكية، في هذا المجال المكون من ثلاثة أبعاد - الكون المعروف (دعنا نسميه حقيقة الزمكان)- هناك كمية لا حصر لها من المكان. خذ لحظة للتفكير في هذا المفهوم. من ذلك المكان الصغير الذي نجلس عليه وننظر إلى الكون عندما ننظر إلى السماء ليلاً، فإننا لا نرى سوى جزء ضئيل من الكون. يبدو لنا أنه لانهائي، ومع ذلك فإن اللانهائي أكبر من ذلك. وبعبارة أخرى، في عالم الزمكان، المكان أبدي- ليس له نهاية ويستمر إلى الأبد. لكن ماذا عن الزمان؟

الطريقة التي نختبر بها أنا وأنت الزمن عادة هي عن طريق تحريك أجسادنا عبر المكان. على سبيل المثال، قد يستغرق الأمر خمس دقائق لوضع هذا الكتاب، والمشي إلى المطبخ، وصب كوب من الماء، والعودة. يحدث هذا لأن الفكرة التي نشأت في عقلك خلقت رؤية لما ستفعله في المطبخ، لقد تصرفت بناءً على هذه الفكرة، وبالتالي جربت الزمن من خلال الانتقال من نقطة إلى أخرى عبر المكان.

قبل أن تمشي إلى المطبخ وبينما كنت تجلس على مقعدك، عندما أصبحت مدركًا للمطبخ فيما يتعلق بالمكان الذي كنت تجلس فيه، واجهت فصلًا بين نقطتين من الوعي: المكان الذي تجلس فيه والمطبخ. لسد الفجوة بين نقطتي الوعي هاتين، حركت جسمك عبر المكان، واستغرق ذلك وقتًا. من المنطقي، إذن، أنه كلما زادت المسافة أو المسافة بين نقطتين، زاد الوقت الذي يستغرقه الانتقال من نقطة إلى أخرى. على العكس من ذلك، كلما كانت السرعة التي تنتقل بها بين هاتين النقطتين أسرع، كلما كان الوقت المستغرق أقصر.

هذا القياس للوقت الذي يستغرقه جسم ما للتحرك عبر المكان هو أساس الفيزياء النيوتونية (أو الميكانيكا الكلاسيكية). في العالم النيوتوني، إذا كنا نعرف خصائص معينة حول جسم ما، مثل قوته وتسارعه واتجاهه

وسرعته والمسافة التي سيقطعها، فيمكننا إجراء تنبؤات تستند إلى الوقت؛ لذلك، تستند الفيزياء النيوتونية إلى معلومات معروفة ونتائج يمكن التنبؤ بها. يمكننا أن نقول، إذن، أنه عندما يكون هناك فصل بين نقطتي وعي، أثناء انتقالك من نقطة وعي إلى نقطة وعي أخرى، فأنت تقلص المكان. نتيجة لانهيار المكان، ستجرب الوقت. انظر إلى الشكل 11.1 لفهم العلاقة بين المكان والزمان في عالمنا ثلاثي الأبعاد.

إليك مثال آخر: إذا كنت أكتب هذا الكتاب وأريد إنهاء هذا الفصل، فسيستغرق الأمر بعض الوقت. قد لا أضطر إلى تحريك جسدي كثيرًا عبر المكان، لكنني ما زلت اعيش الوقت. لماذا؟ لأن المكان الذي أنا فيه حاليًا في عملية كتابة هذا الفصل يمثل نقطة واحدة في الوعي، وإنهاء الفصل يمثل نقطة أخرى. يمثل الانتهاء من هذا الفصل لحظة مستقبلية منفصلة عن اللحظة الحالية. المسافة بين - إغلاق الفجوة بين هاتين النقطتين في الوعي - هي تجربة الوقت. إذا نظرت إلى الشكل 11.1 مرة أخرى، فسيساعدك ذلك على اكتساب فهم أفضل للوقت.

لتحقيق هدفي المنشود المتمثل في الوصول إلى نهاية الفصل، يجب أن أفعل "شيئًا" مرارًا وتكرارًا. هذا يتطلب مني استخدام حواسي للتفاعل مع بيئتي والتحرك فيها بمجموعة منسقة من السلوكيات - ومرة أخرى، يستغرق هذا وقتًا. إذا توقفت عن الكتابة وفعلت شيئًا آخر، مثل مشاهدة فيلم، فسيستغرق الأمر مزيدًا من الوقت للوصول إلى النتيجة المرجوة ؛ لذلك، لتحقيق هدفي المتمثل في إكمال هذا الفصل، يجب أن أقوم بمحاذاة أفعالي باستمرار لتتناسب مع نواياي.

THE RELATIONSHIP BETWEEN
SPACE & TIME IN THE 3-D WORLD

In this realm space is eternal



As We Move Through Space,
We Experience Time

Figure 11.1

أثناء انتقالنا عبر المكان من نقطة وعي إلى نقطة وعي أخرى، نجرب الوقت. عندما نقلص المكان في عالمنا ثلاثي الأبعاد، يتم إنشاء الوقت.

في هذا العالم المادي ثلاثي الأبعاد، لأننا نستخدم حواسنا للتنقل في المكان، فإننا نركز معظم اهتمامنا على الأشياء المادية مثل الأشخاص والأشياء والأماكن. كلها مصنوعة من المادة وهي موضعية (بمعنى أنها تحتل موقعًا في المكان والزمان). تمثل هذه كلها نقاط الوعي التي نشعر بالانفصال عنها. على سبيل المثال، عندما تلاحظ صديقك المفضل يجلس أمامك على الطاولة أو تنظر إلى سيارتك المتوقفة في الممر، تلاحظ المسافة بينك وبين صديقك أو السيارة. ونتيجة لذلك، تشعر بالانفصال عنهم. أنت هنا وصديقك أو السيارة هناك. بالإضافة إلى ذلك، إذا كان لديك أحلام وأهداف، فإن مكانك في اللحظة الحالية ومكان وجود أحلامك كواقع في مستقبلك يخلق أيضًا تجربة

الانفصال. من الآمن أن نقول، إذن، ما يلي:

1. لكي نتمكن من التنقل في هذا الواقع ثلاثي الأبعاد، نحتاج إلى حواسنا.

2. كلما استخدمنا حواسنا لتحديد الواقع، كلما جربنا الانفصال أكثر.

3. نظرًا لأن معظم هذا الواقع ثلاثي الأبعاد يعتمد على الحواس، فإن المكان والزمان يخلقان تجربة الانفصال عن كل شخص، كل شيء، كل مكان، وكل جسم، في كل وقت.

4. كل الأشياء المادية تحتل مكانًا واحدًا في المكان والزمان. وهذا ما يسمى بالمحلية في الفيزياء.

في هذا الفصل، سنستكشف ونقارن نموذجين للواقع: المكان-زمان والزمن-المكان. المكان-زمان هو العالم النيوتوني المادي القائم على المعرفة والنتائج المتوقعة والمادة والكون ثلاثي الأبعاد الذي نعيش فيه (والذي يتكون من مكانلا نهائي). الزمان-المكان هو العالم الكمومي غير المادي - حقيقة عكسية تعتمد على المجهول، والإمكانيات التي لا نهاية لها، والطاقة، والكون المتعدد الأبعاد حيث نعيش أيضًا (والذي يتكون من وقتلا نهائي).

سأتحدى فهمك وتصورك لطبيعة الواقع، لأنه إذا كنت ستختبر سر الذات ككائن ذي أبعاد، فستحتاج إلى خريطة طريق للوصول إلى هناك.

التوتر وعواقب العيش في حالة بقاء دائمة

نظرًا لأننا نستخدم حواسنا لمراقبة وتحديد الواقع المادي، فإننا نحدد كجسم يعيش في المكان والزمان، ولكنه منفصل عن كل شيء في بيئتنا. بمرور الوقت، يخلق هذا التفاعل تجربة هويتنا. طوال حياتنا، من خلال التفاعلات المختلفة التي نجريها في أوقات وأماكن معينة مع الأشخاص والأشياء وأجسام، تتطور هويتنا إلى شخصية. تخلق جودة هذه التفاعلات مع بيئتنا الخارجية ذكريات دائمة وتشكل هذه الذكريات من نكون. نحن نسمي هذه العملية التجربة، وتجارب الحياة هي التي تشكل من نحن. وكما تعلم، فإن غالبية شخصية الناس تعتمد على التجارب السابقة.

كما تعلمت في الفصل الثامن، بالنسبة لأدمغتنا، فإن الأشياء المادية والأشياء والأشخاص والأماكن التي نراها يوميًا تحدث لنا كنماذج، ويسمى التعرف على هذه الأنماط الذاكرة. إذا تم إنشاء الذات من ذكريات التجارب السابقة، فإن الذكريات تستند إلى ما هو معروف؛ لذلك، فإن معظم عالمنا الثلاثي الأبعاد يعتمد على ما هو معروف. هذا هو المكان الذي يركز فيه معظمنا انتباهنا. عندما تقوم بربط كل شيء مادي في عالمك الخارجي بذكريات تجاربك الماضية، فإنك ستدرك أنها مألوفة. أنت تطابق واقعًا ماديًا مع مجموعة من الشبكات العصبية في عقلك. وهذا ما يسمى التعرف على الأنماط وهي العملية التي يدرك فيها معظم الناس الواقع من خلال عدسة الماضي.

يمكننا أن نقول، إذن، إننا ماديون ليس فقط نعيش في هذا البعد، ولكن أيضًا مستعبدون ومقيدون به - لأننا عرفنا أنفسنا كجسم، نعيش في بيئة، في أوقات معينة، وتركيزنا أكثر على المادة وأقل على الطاقة. من منظور كمي، نبقي انتباهنا على الجسيم المادي (المادة) بدلاً من الموجة غير المادية من الاحتمالات (الطاقة). هذه هي الطريقة التي نصبح منغمسين في هذا الواقع ثلاثي الأبعاد.

عندما يتم طرح التوتر في المعادلة، يبدأ جسمنا في السحب من المجال الكهرومغناطيسي غير المرئي للطاقة من حولنا لإنتاج الكيمياء. كلما زاد تواتر وشدة ومدة التوتر، زادت الطاقة التي يستهلكها جسمنا. تدعم طبيعة هذه المواد الكيميائية حواسنا، مما يجعلنا ننتبه إلى المادة والمعرفة. مع تقلص هذا المجال الحيوي للطاقة حول جسمنا، نشعر بأننا أكثر مادة وأقل طاقة. في الواقع، عندما يتباطأ ترددنا، تصبح أجسادنا أكثر كثافة مع نفاد الطاقة.

كما ناقشنا، هذا أمر جيد على المدى القصير عندما يكون الخطر أو الأزمة أو المفترس كامنًا في الزاوية - في الواقع، كانت استجابة القتال أو الهروب حجر الزاوية في تطورنا. في هذه الحالة، تعمل المواد الكيميائية الناتجة عن التوتر على تعزيز حواسنا، مما يضيق تركيزنا على أي مادة في بيئتنا تمثل خطرًا محتملاً. عندما يحدث هذا، فإن القشرة الحديثة لدينا - الجزء من دماغنا الذي يشارك في الإدراك الحسي، والأوامر الحركية، والتفكير المكاني، واللغة - تنشط وتصبح مثارة. لأغراض البقاء على قيد الحياة، يضيق هذا تركيزنا على جسمنا والتهديد الخارجي، مما يجعلنا منشغلين بالوقت بين لحظة التهديد المتصور واللحظة التي نصل فيها إلى السلامة الجسدية - وكلاهما نقاط وعي. كلما عانينا من التوتر، كلما شعرنا بالانفصال.

كما قرأت في الفصل الثاني، فإن التأثير طويل المدى للعيش في وضع البقاء على قيد الحياة هو أننا نبدأ في الازدهار - ونصبح مدمنين على - مواد التوتر الكيميائية هذه. كلما كنا مدمنين عليها، كلما اعتقدنا أننا أجسادنا المحلية - أي أننا نعيش في مكان معين في مساحة ونشغل موقعًا معينًا في وقت خطي. النتيجة هي حالة جنونية محمومة حيث نحول انتباهنا باستمرار من شخص واحد، إلى مشكلة واحدة، إلى شيء واحد، إلى مكان واحد في بيئتنا. السمة التطورية التي حمتنا ذات مرة تعمل الآن ضدنا، ونحن نعيش في حالة تأهب قصوى مستمرة، مهووسين بالوقت. نظرًا لأننا ننظر إلى بيئتنا الخارجية على أنها غير آمنة، فإن كل اهتمامنا ينصب على بيئتنا.

نظرًا لأن عالمنا الخارجي يبدو الآن أكثر واقعية من عالمنا الداخلي، فنحن مدمنون على شخص ما أو شيء ما في بيئتنا الخارجية، وكلما عشنا في هذه الحالة، كلما انتقل دماغنا إلى موجات دماغية عالية بيتا. وكما تعلمون الآن، فإن موجات الدماغ عالية بيتا المطولة تجعلنا نشعر بالألم والقلق والخوف والغضب والإحباط والحكم ونفاد الصبر والعدوان والمنافسة. ونتيجة لذلك، تصبح موجات دماغنا غير متماسكة - وكذلك نحن.

عندما تسيطر علينا مشاعر البقاء على قيد الحياة، نحتاج إلى الظروف في عالمنا الخارجي (مشاكلنا مع أشخاص مختلفين، والمصاعب المالية، والخوف من الإرهاب، وازدراء وظيفتنا) لإعادة تأكيد إدماننا على تلك المشاعر. تسبب لنا هذه الإدمان العاطفي الانشغال بكل ما نعتقد أنه قد يسبب الاضطراب في بيئتنا - سواء كان "بعض الشيء" أو "شيء ما"- ونتيجة لذلك يتم تشغيل جين البقاء على قيد الحياة. الآن نحن نعيش في نبوءة تتحقق ذاتيًا.

إن فهمت أن المكان الذي تضع فيه انتباهك هو المكان الذي تضع فيه طاقتك، فأنت تعلم أنه كلما كان رد الفعل العاطفي المرتبط بالسبب أقوى، كلما وضعت كل انتباهك باستمرار على شخص أو شيء أو مشكلة في عالمك الخارجي. عندما تفعل هذا، فإنك تعطي قدرًا كبيرًا من قوتك إلى شيء واحد أو شيء ما. الآن أصبح كل انتباهك وطاقتك راسخًا في هذا العالم ثلاثي الأبعاد من المادة وحالتك العاطفية تجعلك تؤكد باستمرار على واقعك الحالي. يمكنك أن تصبح مرتبطا عاطفيا بالواقع الذي تريد حقا تغييره. إن سوء إدارة طاقتك يجعلك عبدًا لعالم المعروف، وتحاول التنبؤ بالمستقبل بناءً على الماضي؛ والأكثر من ذلك، عندما تكون في حالة البقاء على قيد الحياة، فإن المجهول أو غير المتوقع هو مكان مخيف. لذلك حتى تتمكن من إجراء تغييرات حقيقية في حياتك، سيتعين عليك الدخول إلى المجهول - وإذا لم تفعل ذلك، فلا شيء يتغير حقًا.

الواقع النيوتوني ثلاثي الأبعاد للمكان والزمان: العيش كجسم مع بعض الأشياء، في بعض الأماكن، في وقت ما

إذا كانت المشاعر والعواطف هي سجل للماضي، وهذه المشاعر هي التي تقود أفكارك وسلوكياتك المتشددة، فستستمر في تكرار ماضيك وبالتالي تصبح قابلاً للتنبؤ. الآن أنت متخفي بقوة في العالم النيوتوني لأن الفيزياء النيوتونية تستند إلى نتائج يمكن التنبؤ بها. كلما عشت في ظل التوتر، كلما أصبحت مجرد مادة تحاول التأثير على المادة - المادة تحاول القتال والإجبار والتلاعب والتنبؤ والسيطرة والتنافس على النتائج. ونتيجة لذلك، فإن كل ما تريد تغييره أو إظهاره أو التأثير عليه سوف يستغرق الكثير من الوقت، لأنه في هذا الواقع المكاني الزماني عليك

تحريك جسدك المادي عبر المكان لخلق النتائج التي تريدها.

كلما كنت تعيش في البقاء على قيد الحياة وتستخدم حواسك لتحديد الواقع، كلما واجهت الانفصال عن مستقبل جديد.

بين مكانك الحالي، كنقطة وعي واحدة، والمكان الذي تريد أن تكون فيه، كنقطة وعي أخرى، توجد مسافة طويلة جدًا، ناهيك عن أن هوسك المستمر بكيفية حدوث ذلك يعتمد على كيفية تفكيرك وتوقعك لحدوثه. ولكن إذا كنت تتنبأ، فإن تفكيرك يعتمد على المعرفة، لذلك لا يوجد مجال لإمكانية غير معروفة أو جديدة في حياتك.

إذا كنت تحاول شراء منزل، على سبيل المثال، فأنت بحاجة إلى الادخار من أجل الدفعة الأولى، والبحث عن منزل، والحصول على قرض، والمرور بعملية التقديم، والتغلب على المشترين الآخرين، ثم قضاء 30 عامًا في جر جسدك ذهابًا وإيابًا إلى العمل (عبر المكان) في محاولة لسداد الدين. هاتان النقطتان في الوعي - وجود فكرة لشراء المنزل ودفع المنزل مع الرهن العقاري - ستستغرقان وقتًا للتقاطع. وبنفس الطريقة، إذا كنت تريد علاقة جديدة، فقد تذهب إلى الإنترنت، وتنشئ ملفًا شخصيًا، وتتصفح عددًا لا يحصى من الملفات الشخصية الأخرى، وتضع قائمة بالأشخاص الذين تريد التواصل معهم، وتتواصل مع كل واحد منهم، وفي النهاية تذهب في العديد من المواعيد على أمل العثور على شخص مثير للاهتمام. إذا كنت تريد وظيفة جديدة، فقد تأخذ الوقت الكافي لإنشاء سيرة ذاتية، والبحث عن وظائف شاغرة، والذهاب إلى المقابلات.

ما تشترك فيه هذه العمليات هو أنها تتطلب وقتًا، والذي تواجهه على أنه خطي. قد تحصل على ما تريد ولكن كلما عشت في وضعية البقاء على قيد الحياة، كلما استغرق الأمر وقتًا أطول لأنك تحاول التأثير على مادة، وهناك فصل واضح في المكان والزمان بين المكان الذي أنت فيه والمكان الذي تريد أن تكون فيه.

يمكننا أن نتفق، إذن، على أنه في هذا الواقع ثلاثي الأبعاد، ضمن تجربتك مع الزمن، هناك ماضٍ وحاضر ومستقبل محدد. نظرًا لأنك تعيش في زمن خطي، فإنك تواجه أيضًا انفصالًا عن الزمن لأن الماضي والحاضر والمستقبل يظهرون كلحظات منفصلة في الوقت؛ أنت هنا ومستقبلك هناك. يمثل الشكل 11.2 بيانيًا كيف يوجد الماضي والحاضر والمستقبل كل لحظات متميزة ومتقطعة.

LINEAR TIME WITH A PAST,
PRESENT, & FUTURE



Time as Separate Moments

Figure 11.2

في واقعنا ثلاثي الأبعاد، يوجد الماضي والحاضر والمستقبل كلحظات خطية ومتميزة ومنفصلة في الوقت.

كما قلت سابقًا، بفضل الفيزياء النيوتونية، كشفنا القوانين الطبيعية للقوة والتسارع والمادة، مما سمح لنا بالتنبؤ

بالنتائج. إذا عرفنا الاتجاه العام، والسرعة، ودوران جسم يسافر عبر الفضاء، في معظم الأحيان يمكننا التنبؤ بالمكان الذي سينتهي به الأمر والمدة التي سيستغرقها. لهذا السبب يمكننا السفر من نيويورك إلى لوس أنجلوس بالطائرة، والتنبؤ بالمدة التي سيستغرقها الوصول إلى هناك، ومعرفة أين ستهبط الطائرة.

ضمن فهم الفيزياء النيوتونية وهذا العالم الثلاثي الأبعاد الذي نعيش فيه، يقضي الكثير منا معظم حياتنا في تركيز انتباهنا على الخارج على محاولة أن نصبح شخصًا ما، وأن يكون لدينا جسم ما، ونمتلك بعض الأشياء، ونذهب إلى بعض الأماكن، ونجرب شيئًا ما في وقت ما. عندما لا نملك الأشياء التي نريدها، فإننا نعاني من النقص، والافتقار والانفصال يجعلنا نعيش في حالة من الازدواجية والقطبية. من الطبيعي بالنسبة لنا أن نريد ما ليس لدينا؛ في الواقع، هذه هي الطريقة التي نخلق بها الأشياء. عندما نجرب الانفصال عن رغباتنا المستقبلية، نفكر ونحلم بما نريده ثم نبدأ في أداء سلسلة من الإجراءات في وقت خطي للحصول عليها.

إذا كنا دائمًا تحت ضغط مالي، على سبيل المثال، فنحن نريد المال؛ إذا كان لدينا مرض، فنحن نريد الصحة؛ إذا شعرنا بالوحدة، فنحن نريد علاقة أو رفقة. بسبب هذه التجربة من الازدواجية والانفصال، نحن مدفوعون للإبداع، وهذه هي الطريقة التي نتطور بها بشكل طبيعي وننمو نحو أحلامنا. ولكن إذا كنا نركز على المادة في محاولة للتأثير على المادة، والحصول على المال، والصحة، والحب، وما إلى ذلك، كما أثبتنا، فسيستغرق الأمر بعض الوقت والطاقة.

عندما نحقق أخيرًا ما كنا نسعى إليه، فإن العاطفة التي نشعر بها من نتيجة إبداعنا (أو التقاء هاتين النقطتين من الوعي) تشبع الشعور بالنقص الذي عانينا منه سابقًا. عندما تأتي الوظيفة الجديدة، نشعر بالأمان ؛ عندما تتجلى العلاقة الجديدة، نشعر بالحب والفرح ؛ بينما نتعافى، نشعر بمزيد من الكمال. إذا كنا نعيش في هذه الحالة، فإننا ننتظر "شيء ما" أو "شخص ما" خارجنا لتغيير ما نشعر به داخليًا. بمجرد أن نشعر بالارتياح من تجربة النقص، لأننا نحتضن العاطفة المرتبطة بتجلي الحدث الخارجي، فإننا نولي اهتمامًا وثيقًا لمن أو أي شيء تسبب في الشعور بالارتياح. يشكل هذا السبب والتأثير ذاكرة جديدة، وإلى حد ما، نتطور.

عندما لا يحدث شيء ما في عالمنا، أو يبدو أنه يستغرق وقتًا طويلاً ليحدث، فإننا نعاني من المزيد من النقص لأننا نشعر بمزيد من الانفصال عما نحاول إنشاؤه. الآن حالتنا العاطفية من الافتقار والإحباط ونفاد الصبر والانفصال تبقي أحلامنا بعيدة، مما يزيد من الوقت الذي سيستغرقه تحقيق النتيجة المرجوة.

من جسد إلى لا جسد، من شخص إلى لا أحد، من شيء إلى لا شيء، من مكان إلى لا مكان، ومن وقت إلى لا وقت

إذا كانت قوانين نيوتن تعبيرًا خارجيًا عن قوانين المادة الفيزيائية للزمكان - وهو بُعد يوجد فيه مكان أكبر من الوقت - فيمكننا القول بمعنى ما أن قوانين الكم هي العكس. الكم هو تعبير داخلي عن قوانين الطبيعة: مجال غير مرئي من المعلومات والطاقة التي توحد كل شيء مادي. هذا المجال غير المادي ينظم ويربط ويحكم جميع قوانين الطبيعة. إنه بُعد يوجد فيه وقت أكثر من المكان؛ وبعبارة أخرى، إنه بُعد يكون فيه الوقت أبديًا.

كما تعلمت في الفصلين 2 و 3،عندما نصرف انتباهنا عن الناس والأشياء في أماكن معينة في عالمنا الخارجي - لم يعد وضع انتباهنا على جسدنا والتوقف عن التفكير في الوقت والجداول الزمنية - نصبح لا جسد، لا أحد، لا شيء، لا مكان، وفي لا وقت. نقوم بذلك من خلال عملية الانفصال عن أجسامنا، وهويتنا، وجنسنا، ومرضنا، واسمنا، ومشاكلنا، وعلاقاتنا الشخصية، وألمنا، وماضينا، وما إلى ذلك. هذا هو ما يعنيه تجاوز الذات: الانتقال من وعي جسد ما إلى لا جسد، من وعي شخص ما إلى لا أحد، من وعي شيء ما إلى لا شيء، من وعي مكان ما إلى لا مكان، ومن وعي الوجود في وقت ما إلى الوجود في لا وقت (انظر الشكل 11.33).

MOVING FROM THE WORLD OF THE SENSES TO WORLDS BEYOND THE SENSES

Stepping Into the Quantum

Material 3-D Reality of Newtonian World	The Door to the Quantum as Pure Consciousness
Consciousness of:	Consciousness of:
Some Body	No Body
Some One	No One
Some Thing	No Thing
Some Where	No Where
Some Time	No Time

Figure 11.3

عندما نصرف انتباهنا عن جسدنا وبيئتنا ووقتنا، نتجاوز "الذات"-العيش كجسم مادي، كوننا شخصًا كهوية، امتلاك بعض الأشياء، العيش في مكان ما في وقت ما - ونصبح لا جسد، لا أحد، لا شيء، لا مكان، وفي لا وقت. الآن نحن نحرك وعينا وإدراكنا بعيدًا عن العالم المادي للفيزياء النيوتونية ونحو العالم غير المادي للمجال الموحد.

وألق نظرة على الشكل 11.4.

GETTING BEYOND THE SELF

When we get beyond ourselves, we move from:

A narrow focus	to	An open focus
Attention is on objects, things, people, & places (Particle)	to	Attention is on space, energy, frequency, & information (Wave)
Material (Matter)	to	Immaterial (Antimatter)
3-D Newtonian world	to	5-D Quantum world
Predictable	to	Unpredictable
Space-Time (a realm of eternal space)	to	Time-Space (a realm of eternal time)
State of separation, duality, polarity, & locality	to	State of unity, oneness, wholeness, & nonlocality
The known	to	The unknown
Limited Possibilities	to	Unlimited Possibilities
The universe	to	The multiverse
Domain of the senses	to	Domain beyond the senses

Figure 11.4

التمييز بين عالمي المادة والطاقة.

بينما ننتقل من التركيز الضيق إلى التركيز المفتوح ونبدأ في الاستسلام لجميع جوانب الذات، نبتعد عن العالم الخارجي للأشخاص والأشياء والأماكن والمواعيد وقوائم المهام وما إلى ذلك ونحول انتباهنا إلى العالم الداخلي للطاقة والاهتزاز والتردد والوعي. يُظهر بحثنا أنه عندما نصرف انتباهنا عن الأشياء والمادة، وبدلاً من ذلك نفتح تركيزنا على الطاقة والمعلومات، تعمل أجزاء مختلفة من الدماغ معًا في وئام. نتيجة هذا التوحيد للدماغ هي أننا نشعر بمزيد من الكمال.

عندما نفعل ذلك بشكل صحيح، يبدأ قلبنا في الانفتاح، والنبض بشكل أكثر إيقاعًا، وبالتالي يصبح أكثر تماسكًا. مع تحرك القلب نحو التماسك، يتحرك دماغنا أيضًا، ولأن هويتنا أصبحت خارج الطريق - وهذا يعني أننا تجاوزنا أجسادنا، ومكانًا معينًا في بيئتنا المعروفة، والوقت - فإن عملية التخلص من هذه الأشياء تجعلنا ننتقل إلى أنماط موجات الدماغ ألفا وثيتا ونتواصل مع الجهاز العصبي اللاإرادي. عندما يتم تنشيط الجهاز العصبي اللاإرادي، فإن وظيفته هي استعادة النظام والتوازن، مما يسبب التماسك والسلامة في قلبنا ودماغنا وجسمنا ومجال الطاقة.

وينعكس هذا التماسك بعد ذلك في جميع جوانب بيولوجيتنا.

في هذه الحالة نبدأ في الاتصال بالمجال الكمي (أو الموحد).

من وهم الانفصال إلى حقيقة الوحدة

إذا كانت الفيزياء النيوتونية تشرح القوانين الفيزيائية للطبيعة والكون على نطاق واسع - قوة الجاذبية للشمس على الكواكب، والسرعة التي تسقط بها التفاحة من الشجرة، وما إلى ذلك - فإن العالم الكمومي يتعامل مع الطبيعة الأساسية للأشياء في أصغر نطاق لها، مثل الجسيمات الذرية ودون الذرية. القوانين النيوتونية هي ثوابت فيزيائية للطبيعة، وبالتالي فإن العالم النيوتوني هو عالم موضوعي يمكن قياسه والنتائج المتوقعة.

ومع ذلك، تتعامل قوانين الكم مع ما لا يمكن التنبؤ به وغير المرئي - عالم الطاقة والموجات والتردد والمعلومات والوعي وجميع أطياف الضوء. إن ما يحكم هذا العالم هو ثابت غير مرئي - وهو مجال واحد من المعلومات يسمى المجال الموحد. يمكننا أن نفكر في العالم النيوتوني على أنه يتعامل مع الهدف - حيث يكون العقل والمادة منفصلين - وفي العالم الكمي على أنه يتعامل مع الذات، حيث يتم توحيد العقل والمادة بواسطة الطاقة، أو الأفضل من ذلك، حيث يرتبط العقل والمادة لدرجة أنه من المستحيل الفصل بينهما. في المجال الكمي أو الموحد، لا يوجد فصل بين نقطتي وعي. إنه مجال الوحدة، أو وعي الوحدة.

بينما في واقعنا ثلاثي الأبعاد المكان لانهائي، في العالم الكمي الزمن لانهائي. إذا كان الزمن لانهائيًا وأبديًا، فهو لم يعد خطيًا - مما يعني أنه لا يوجد فصل بين الماضي والمستقبل. بدون ماضٍ أو مستقبل، كل شيء يحدث الآن، في هذه اللحظة الحالية الأبدية. لأن الزمن لا حصر له في هذا الواقع الزمني المكاني، ونحن نتحرك عبر الزمن نختبر المكان (أو المسافات).

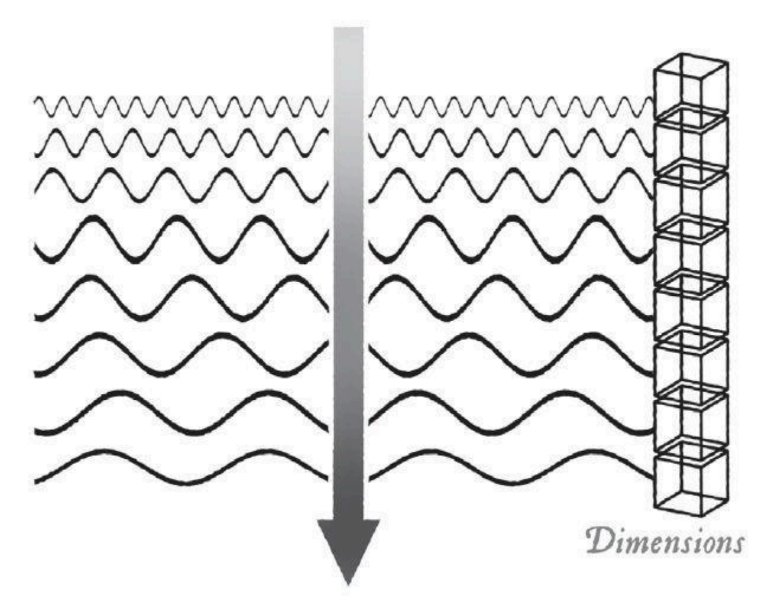
في العالم المادي للأشياء، عندما نتحرك عبر المكان، نجرب الزمن - ومع ذلك في العالم الكمومي غير المادي للطاقة والتردد، فإن العكس هو الصحيح:

- في عالم الزمكان، بينما نزيد أو نخفض السرعة التي ننتقل بها من النقطة أ إلى النقطة ب، يتغير الوقت الذي يستغرقه الوصول إلى هناك.
- في عالم الزمان والمكان، عندما ندرك زيادة أو نقصان في سرعة تردد أو اهتزاز الطاقة، يمكننا الانتقال من مكان إلى آخر أو من بعد إلى آخر.

عندما نقلص المكان، نجرب الزمن في الواقع المادي. عندما نقلص الزمن، نجرب المسافات أو الأبعاد في الواقع غير المادي. كل من هذه الترددات الفردية تحمل معلومات، أو مستوى من الوعي، نجربها كواقع مختلف، كما ندركها. في الشكل 11.5،يمكنك أن ترى أنه أثناء تنقلك عبر الزمن، تواجه أبعادًا مختلفة في اللحظة الحالية الأبدية.

THE RELATIONSHIP BETWEEN
TIME & SPACE IN THE 5D WORLD

In this realm time is eternal



As we move through time (the eternal now, where all possibilities exist) we experience different spaces or dimensions

Figure 11.5

في عالم الكم، حيث يكون الوقت أبديًا، يحدث كل شيء في اللحظة الحالية الأبدية. أثناء تنقلك عبر الزمن، تواجه مكان (مساحات) أخرى، وأبعادًا أخرى، ومستويات أخرى، وحقائق أخرى، واحتمالات لا حصر لها. كما هو الحال عندما

تقف بين مرآتين وتنظر إلى نفسك في كلا الاتجاهين إلى أبعاد لا نهائية، تمثل الصناديق عددًا لا نهائيًا من أنت الممكنة، وكلها تعيش في اللحظة الحالية.

في الزمكان، تجرب البيئة بجسمك وحواسك ووقتك. يبدو الوقت خطيًا لأنك منفصل عن الأشياء والأشخاص والأماكن - وكذلك عن الماضي والمستقبل. لكن في الزمان والمكان، يمكنك تجربة هذا العالم بوعيك - كوعي، وليس كجسد له حواس. هذا العالم موجود خارج حواسك. يمكنك الوصول إلى هذا المجال عندما تكون في اللحظة الحالية تمامًا، لذلك لا يوجد ماضي أو مستقبل، مجرد لحظة طويلة واحدة فقط من الآن. نظرًا لأن وعيك خارج نطاق المادة، لأنك أبعدت كل انتباهك عن المادة، يمكنك أن تصبح على دراية بالترددات المختلفة التي تحمل جميع المعلومات، وتسمح لك هذه الترددات بالوصول إلى أبعاد مختلفة غير معروفة.

لذلك إذا كنت في عالم فوق الحواس وتتكشف كوعي في طاقة المجال الموحد، يمكنك تجربة العديد من الحقائق البُعدية المحتملة. (أعلم أن هذه لقمة كبيرة يجب تناولها دفعة واحدة، لذا تماسك. إذا كنت مرتبكًا، فهذا يعني أنك على وشك تعلم شيء جديد.)

عندما أقول أنه أثناء تنقلك عبر الزمن، تختبر المكان أو المسافات، أعني جميع الأبعاد الممكنة والحقائق المحتملة . يمكننا أن نقول، إذن، أنه في هذا الواقع الزمني المكاني، توجد جميع المساحات أو الأبعاد الممكنة في وقت لا نهائي. هذا هو المجال الموحد: عالم الإمكانيات والمجهول والواقع الجديد المحتمل، والذي يوجد جميعه في زمن لا نهاية له - وهو في كل وقت.

دعونا نفكر في الأمر بطريقة أخرى. يقول كل شخص أعرفه دائمًا إنه يريد أو يحتاج إلى مزيد من الوقت لإنجاز المزيد من الأشياء. إذا كان لديك المزيد من الوقت، فيمكنك إنشاء المزيد من التجارب، والقيام بالمزيد من الأشياء، وبالتالي إنجاز المزيد من الأشياء. هذا يعني أنه يمكن أن يحدث المزيد من الاحتمالات ويمكنك أن تعيش المزيد من الحياة.

لذا تخيل الآن أنه كان هناك قدر لا حصر له من الوقت (لأن الماضي والمستقبل لم يعد لهما وجود، لذا فإن الوقت لا يزال قائماً) وكان لديك كل الوقت الذي تحتاجه. ألن توافق على أنه يمكن أن يكون لديك تجارب محتملة لا نهاية لها، وبالتالي يمكن أن تعيش العديد من الأعمار؟ يمكننا أن نقول، إذن، أن عددًا لا حصر له من التجارب سيكون متاحًا لك يساوي خيالك. لقول ذلك بطريقة أخرى:

- إذا كان الوقت أبديًا، فيمكن أن توجد أماكن أكثر في ذلك الوقت اللانهائي؛
- إذا واصلنا الاستطالة أو تخصيص المزيد من الوقت، فمن المنطقي أن نتمكن من احتواء المزيد من الأماكن في الوقت؛
- إذا كان هناك زمن لانهائي، إذن هناك أماكن لا نهائية يمكننا أن نضعها في الزمن - والتي هي احتمالات لا نهاية لها، وواقع محتمل، وأبعاد، وتجارب.

في المجال الكمومي، لا يوجد فصل بين الماضي والمستقبل لأن كل ما هو موجود في الأبدية الآن، أو اللحظة الحالية الأبدية. إذا كان كل شيء موجود موحدًا أو متصلًا في المجال الكمومي، فإن تردداته اللانهائية تحتوي على معلومات حول كل جسم، كل شخص، كل شيء، في كل مكان، وفي كل وقت. عندما يبدأ وعيك في الاندماج مع وعي وطاقة المجال الموحد، ستنتقل من وعي جسد ما إلى وعي لا جسد إلى وعي كل جسد ؛ من وعي شخص ما إلى وعي لا أحد إلى وعي كل واحد ؛ من وعي شيء ما إلى وعي لا شيء إلى وعي كل شيء ؛ من وعي مكان ما إلى وعي لا مكان، إلى وعي كل مكان ؛ ومن وعي الوجود في وقت ما إلى وعي الوجود في لا وقت إلى وعي الوجود في كل وقت. (انظر إلى الشكل 11.6.)

LOSING YOURSELF IN NOTHING
TO BECOME EVERYTHING

Material 3-D Reality of Newtonian World		The Door to the Quantum as Pure Consciousness		Immaterial 5-D Reality of the Unified Field
Consciousness of:		Consciousness of:		Consciousness of:
Some Body Some One Some Thing Some Where Some Time	➡	No Body No One No Thing No Where No Time	➡	Every Body Every One Every Thing Every Where Every Time

Figure 11.6

عندما يندمج وعيك مع وعي المجال الموحد، وتتكشف بشكل أعمق فيه، ستصبح وعي كل جسم، كل شخص، كل شيء، في كل مكان، في كل وقت. في هذا المجال، لا يوجد انفصال

بين نقطتين من الوعي، مما يعني أنه لا يوجد سوى الوحدة.

الذرة: الحقيقة والخيال

لمساعدتك على فهم كيفية بناء المجال الكمي، تحتاج أولاً إلى إعادة النظر في الاحتمالات الموجودة في الذرة. عندما نختزل المادة إلى أصغر وحدة قياس لها، نحصل على الذرة، وتهتز الذرة بتردد عالٍ جدًا. إذا تمكنا من تقشير الذرة مثل البرتقال، فسنجد نواة وجسيمات دون ذرية مثل البروتونات والنيوترونات والإلكترونات، ولكن في معظم الأحيان سنجد أنها مساحة فارغة بنسبة 99.9999 في المائة، أو طاقة، كما قرأت سابقًا.

انظر إلى الشكل 11.7. على اليسار نرى النموذج الكلاسيكي للذرة التي تعلمناها في المدرسة الابتدائية، ولكن هذا في الواقع نموذج قديم. في الواقع، لا تتحرك الإلكترونات في دورات ثابتة حول النواة مثل الكواكب التي تدور حول الشمس. بدلاً من ذلك، كما ترى على اليمين، فإن المساحة المحيطة بالنواة تشبه إلى حد كبير مجالًا غير مرئي، أو سحابة من المعلومات - وكما نعلم، فإن جميع المعلومات تتكون من الضوء والتردد والطاقة. لفهم مدى صغر هذه الجسيمات دون الذرية، إذا تمت زيادة نواة الذرة إلى حجم خنفساء فولكس واجن، فإن حجم الإلكترون سيكون مساويًا لحجم حبة البازلاء. وفي الوقت نفسه، فإن الفضاء الذي يمكن أن يوجد فيه الإلكترون سيكون 85000 ميل مربع - أي ضعف حجم كوبا. هذا كثير من المساحة الفارغة لوجود الإلكترون فيها.

THE CLASSICAL MODEL OF AN ATOM
VS.
THE QUANTUM MODEL OF AN ATOM

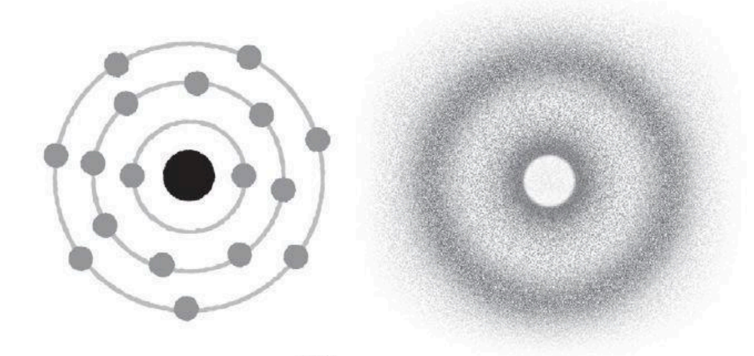


Figure 11.7

النموذج الكلاسيكي للذرة، مع دوران الإلكترونات حول النواة المركزية في المدار، قديم. توجد الإلكترونات كموجات من الاحتمال في سحابة غير مرئية من الطاقة المحيطة بالنواة. لذلك فإن الذرة تتكون في معظمها من طاقة غير مادية وقليل جدًا من المادة.

وفقًا لمبدأ عدم اليقين لهايزنبرغ، لا نعرف أبدًا أين سيظهر الإلكترون في سحابة الإلكترون، ولكن من لا شيء يأتي شيء ما. هذا هو السبب في أن فيزياء الكم مثيرة للغاية ولا يمكن التنبؤ بها: فالإلكترون ليس دائمًا مادة فيزيائية ؛ بل إنه موجود مثل الطاقة أو احتمال الموجة. فقط من خلال فعل الملاحظة من قبل المراقب يظهر. بمجرد أن يأتي المراقب (العقل) ويبحث عنه، يتسبب فعل الملاحظة (الطاقة الموجهة) في انهيار كل تلك الطاقة الكامنة إلى إلكترون (مادة) ؛ وبالتالي يتجلى من عالم من الاحتمالات اللانهائية (غير معروف) إلى معروف. يصبح محليًا في المكان والزمان. عندما لا يعود المراقب يراقبها، يعود الإلكترون إلى الاحتمال - هذه هي الدالة الموجية. وبعبارة أخرى، فإنه يتحول مرة أخرى إلى طاقة، والعودة إلى المجهول وإلى جدول أعمالها الخاص. عندما يعود إلى الطاقة والاحتمال، يصبح غير موضعي. في عالم الكم، العقل والمادة غير قابلين للتجزئة. لذلك، إذا كانت الفيزياء النيوتونية هي عالم ما يمكن التنبؤ به، فإن الكم هو عالم ما لا يمكن التنبؤ به.

عندما نغلق أعيننا في التأمل ونفتح تركيزنا على الفضاء اللانهائي، هذا هو بالضبط ما نفعله. نحن نركز اهتمامنا أكثر على الطاقة والفضاء والمعلومات والإمكانيات بدلاً من المادة. لقد أصبحنا أقل وعياً بالعالم المادي وأكثر وعياً بالعالم غير المادي. نحن نستثمر طاقتنا في ما لا يمكن التنبؤ به وغير معروف ونحرم انتباهنا وطاقتنا من ما يمكن التنبؤ به والمعروف. في كل مرة نفعل ذلك، نطور فهمًا أعمق لماهية المجال الموحد.

قبل أن نذهب إلى أبعد من ذلك، دعونا نراجع بإيجاز ما تعلمناه للتو.

خذ لحظة لمراجعة الشكل 11.8. يتكون العالم النيوتوني ثلاثي الأبعاد من الأشياء والناس والأماكن والمادة والجسيمات والوقت (بشكل أساسي معظم الأسماء أو كل ما نعرفه في عالمنا الخارجي)، وفي هذا العالم هناك مكان أكبر من الوقت. كجسم، نستخدم حواسنا لتحديد هذا المكان اللانهائي الذي نعيش فيه - عالم من الشكل والبنية والبعد والكثافة. هذا هو عالم المعروف والمتوقع.

SPACE-TIME THE REALM OF INFINITE SPACE NEWTONIAN WORLD	THE NEXUS OF THE QUANTUM THE BRIDGE
• *3 Dimensional Universe* • *Height, width, depth* • *Density, form, structure* • *Matter, particles: bodies, people, things, places, time* • *Time is linear-past-present-future* • *Senses create separation, duality, polarity, locality* • *Locality-bodies, people, things occupying space & time* • *The known-predictable* • *The Consciousness of:* SOME BODY SOME ONE SOME THING SOME WHERE SOME TIME	*The Consciousness of:* NO BODY NO ONE NO THING NO WHERE NO TIME SPEED OF LIGHT

Figure 11.8

ملخص للزمكان في عالمنا النيوتوني ثلاثي الأبعاد والجسر الذي يسمح لنا بالدخول كوعي إلى عالم الزمكان في عالمنا الكمومي خماسي الأبعاد.

TIME-SPACE THE REALM OF ETERNAL TIME QUANTUM WORLD	INFINITE UNKNOWN POSSIBILITIES
• *5 Dimensional Multiverse* • *Nonlocality, formless, structureless* • *Antimatter, waves: energy & consciousness, frequency & information, vibration & thought* • *Time is infinte, eternal & nonlinear* • *Everything is happening in the eternal now* • *No senses create wholeness, oneness, unity, connectedness, possibilities* • *The unknown-unpredictable* • *The Consciousness of:* EVERY BODY EVERY ONE, EVERY THING EVERY WHERE EVERY TIME	*The Consciousness of:* ANY BODY ANY ONE ANY THING ANY WHERE ANY TIME

Figure 11.9

ملخص لحقيقة المكان الزمني 5 - D للعالم الكمي.

نظرًا لأننا نختبر الكون المادي بحواسنا، فإن حواسنا تزودنا بالمعلومات التي تحدث كنماذج في دماغنا، والتي ندركها على أنها هياكل، ومن خلال هذه العملية تصبح الأشياء في بيئتنا الخارجية معروفة. ومن خلال هذه العملية أيضًا نصبح جسدًا ما، شخصًا ما، مع بعض الأشياء، في مكان ما، وفي وقت ما. أخيرًا، نظرًا لأننا نختبر الكون

بحواسنا، فإننا نختبر الانفصال ؛ لذلك، هذا هو عالم من الازدواجية والقطبية.

الآن راجع الشكل 11.9. إذا كان العالم النيوتوني عالمًا ماديًا تحدده الحواس، فإن العكس هو الصحيح في العالم الكمومي. هذا عالم غير مادي يحدده اللا إحساس ؛ وبعبارة أخرى، لا يوجد شيء حسي هنا، ولا توجد مادة. في حين أن العالم النيوتوني يعتمد على معارف يمكن التنبؤ بها مثل المادة والجسيمات والناس والأماكن والأشياء والأجسام والوقت، فإن هذا بُعد لا يمكن التنبؤ به يتكون من الضوء والتردد والمعلومات والاهتزاز والطاقة والوعي.

إذا كان عالمنا ثلاثي الأبعاد بُعدًا للمادة حيث يوجد مكان أكبر من الوقت، فإن العالم الكمي هو بُعد للمادة المضادة- مكان يوجد فيه وقت أكثر من المكان. نظرًا لوجود وقت أكثر من المكان، فإن جميع الاحتمالات موجودة في اللحظة الحالية الأبدية. في حين أن العالم ثلاثي الأبعاد هو كوننا، بمعنى حقيقة واحدة، فإن العالم الكمي هو كون متعدد، مما يعني العديد من الحقائق. إذا كان واقع الزمان والمكان يعتمد على الانفصال، فإن العالم الكمومي غير المادي، أو المجال الموحد، يعتمد على الوحدة، والترابط، والكمال، والوحدة

(عدم المحلية).

لكي ننتقل من كوننا الزمكاني المعروف (ثلاثي الأبعاد)، وهو كون يتكون من المادة حيث نختبر الازدواجية والقطبية، إلى الكون المتعدد غير المعروف (خماسي الأبعاد) - وهو مكان لا توجد فيه مادة، ولكن بدلاً من ذلك الضوء والمعلومات والتردد والاهتزاز والطاقة والوعي - علينا عبور جسر. هذا الجسر هو سرعة الضوء. عندما نصبح وعيًا خالصًا ونصبح لا جسد، لا أحد، لا شيء، لا مكان إلى وقت نعبر تلك العتبة من المادة إلى الطاقة.

عندما قدم أينشتاين المعادلة $E= mc^2$ في نظريته في النسبية الخاصة، لأول مرة في تاريخ العلم، أظهر من وجهة نظر رياضية أن الطاقة والمادة مرتبطتان. ما يحول المادة إلى طاقة هو سرعة الضوء - مما يعني أن أي مادة تنتقل أسرع من سرعة الضوء تترك واقعنا ثلاثي الأبعاد وتتحول إلى طاقة غير مادية. وبعبارة أخرى، في العالم ثلاثي الأبعاد، فإن سرعة الضوء هي عتبة المادة - أو أي شيء مادي - للاحتفاظ بشكلها. لا يمكن لأي "شيء" أن يسافر أسرع من سرعة الضوء، ولا حتى المعلومات. أي شيء ينتقل من نقطة إلى أخرى يسافر أبطأ من سرعة الضوء سيستغرق وقتًا. لذلك، فإن البعد الرابع هو الوقت. الوقت هو الصلة التي تربط العالم ثلاثي الأبعاد بالعالم خماسي الأبعاد وما بعده. بمجرد أن ينتقل شيء ما بسرعة أكبر من سرعة الضوء، لا يوجد وقت أو لا يوجد فصل بين نقطتي وعي لأن كل مادة "شيء" تصبح طاقة. هذه هي الطريقة التي تنتقل بها من الأبعاد الثلاثة إلى الأبعاد الخمسة، من الكون إلى الأكوان المتعددة، من هذا البعد إلى جميع الأبعاد.

دعني أطرح مثالاً للمساعدة في تبسيط هذه الفكرة المعقدة. أجرى الفيزيائي الفرنسي آلان أسبكت تجربة فيزياء الكم الشهيرة في أوائل الثمانينيات تسمى تجارب اختبار بيل[1] في الدراسة، شبك العلماء فوتونين، مما تسبب في ارتباطهما معًا. ثم قاموا بإطلاق الفوتونات في اتجاهين متعاكسين، مما أدى إلى إنشاء مسافة ومساحة بينهما. عندما أثروا على فوتون واحد للاختفاء، اختفى الفوتون الآخر في نفس الوقت بالضبط. كانت هذه التجربة دراسة أساسية في اختراق فيزياء الكم لأنها أثبتت أن نظرية النسبية لأينشتاين لم تكن صحيحة تمامًا.

ما أظهره هو أن هناك مجالًا موحدًا للمعلومات موجودًا خارج المكان والزمان ثلاثي الأبعاد يربط كل المادة. لو لم يكن جسيما الضوء مرتبطين ببعض مجالات الطاقة غير المرئية، فإن المعلومات كانت ستستغرق بعض الوقت للانتقال من نقطة محلية في الفضاء إلى نقطة محلية أخرى في الفضاء. وفقًا لنظرية أينشتاين، إذا اختفى أحد الجسيمات، فيجب أن يختفي الجسيم الآخر بعد لحظة - ما لم يكن يحتل نفس المكان في نفس الوقت. حتى لو تأثر الفوتون الثاني بعد جزء من الثانية، لأنه تم فصلهما عن طريق الفضاء، فإن الوقت كان سيلعب دورًا في نقل المعلومات. كان هذا سيعيد التأكيد على أن سقف هذا الواقع المادي هو سرعة الضوء وكل مادة موجودة هنا منفصلة.

وبما أن الجسيمين اختفيا في نفس الوقت تمامًا، فقد أثبت ذلك أن كل المادة - الأجساد، والأشخاص، والأشياء،

والأجسام، والأماكن - وحتى الزمن مرتبطة بالتردد والمعلومات في عالم يتجاوز الواقع ثلاثي الأبعاد والزمن. كل "شيء" خارج المادة موحد في حالة من الوحدة. تم توصيل المعلومات بين هذين الفوتونين بشكل غير محلي. نظرًا لعدم وجود فصل بين نقطتي وعي في الواقع الخماسي الأبعاد، لا يوجد وقت خطي. هناك فقط كل الوقت(الأوقات).

أطلق عالم فيزياء الكم الغامض ديفيد بوم على عالم الكم الترتيب الضمني حيث يرتبط كل شيء. أطلق على الترتيب الصريح اسم المجال المادي للفصل.[2] إذا نظرت إلى الشكلين 11.8 و 11.9 مرة أخرى، سوف يساعدك ذلك على جعل عقلك يتنقل بين العالمين.

عندما تصرف انتباهك عن كونك جسدًا ما، شيء ما، شيء ما، مكان ما، في بعض الوقت، وتصبح لا جسد، لا أحد، لا شيء، لا مكان في لا وقت، تصبح وعيًا خالصًا. يندمج وعيك مع المجال الموحد - الذي يتكون فقط من الوعي والطاقة - حيث تتصل بالوعي الذاتي التنظيم لكل جسم، كل شخص، كل شيء، في كل مكان في كل وقت. وهكذا، عندما تستسلم كوعي (بدون حواسك) لهذا المجال من الوحدة حيث لا يوجد فصل، وتستمر في الذهاب إلى أعماق الفراغ أو السواد، لأنه لا يوجد شيء مادي هناك، فأنت كوعي تصبح أقل انفصالًا عن وعي المجال الموحد. إذا كان بإمكانك الاستمرار في أن تصبح أكثر وعياً وإدراكاً له وتواصل الاهتمام به، فأنت تستثمر طاقتك فيه واهتمامك به مباشرة. وبالتالي، مع استمرارك في التحرك نحوه، ستشعر بانفصال أقل وأكثر كمالًا.

أخيرًا، نظرًا لأن اللحظة الحالية الأبدية فقط موجودة في المجال الموحد، لأنه لا يوجد وقت خطي (فقط كل الوقت)، فإن وعي وطاقة المجال الموحد الذي يراقب كل المادة في الشكل هو دائمًا في اللحظة الأبدية الحالية. لذلك، من أجل أن تتواصل وتتحد معها، يجب أن تكون في الوقت الحالي تمامًا أيضًا. إذا راجعت الشكل11.10، فإنه يوضح كيف يمكنك انهيار انفصالك ووعيك الفردي لتجربة وحدة المجال الموحد وكماله.

نقطة أخيرة حول سرعة الضوء. في هذا المجال من العالم المادي، الضوء المرئي هو تردد يعتمد على القطبية (الإلكترونات والبوزيترونات والفوتونات وما إلى ذلك). إذا نظرت إلى الأمام قليلاً في الشكل 11.11،وفقًا للمقياس، فإن ما يقرب من ثلث الطريق من أبطأ تردد هو المكان الذي يحدث فيه تقسيم الضوء. فوق هذه الموجة أو التردد هو المكان الذي تنتقل فيه المادة من الشكل إلى الطاقة والتفرد، وتحت هذا التردد يوجد الانقسام والقطبية. عندما يحدث تقسيم الضوء، تأتي الفوتونات والإلكترونات والبوزيترونات إلى حيز الوجود لأن مجال الضوء المرئي يحمل قالب معلومات المادة كتردد منظم في أنماط الضوء. إن تقسيم الضوء هو المكان الذي حدث فيه الانفجار الكبير - حيث أصبحت التفرد ثنائية وقطبية، وحيث ظهر الكون في النهاية على شكل معلومات ومادة منظمة. لهذا السبب هذا الفراغ هو السواد الأبدي: لا يوجد ضوء مرئي.[3]

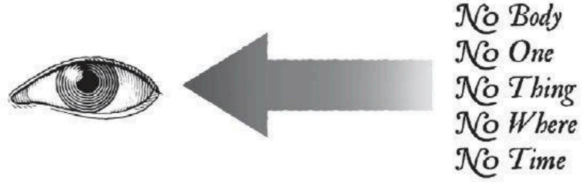
THE JOURNEY TO ONENESS

As we collapse 2 points of consciousness, we experience less separation & more oneness & wholeness. When our consciousness merges with the consciousness of the unified field (as we move closer to it), we experience no time & no space.

MATERIAL REALITY - *Attention Outward*

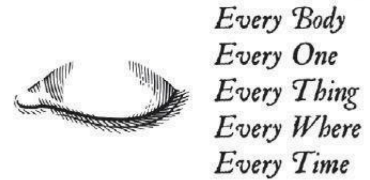


BECOMING CONSCIOUSNESS - *Attention in the Moment*



We Are Present With It

ONENESS CONSCIOUSNESS - *No Space & No Time to All Space(s) & All Time(s)*



As we move closer to It, we become It!

Figure 11.10

كلما عشنا مع اهتمامنا بالعالم الخارجي، نعيش كجسم ما، كوننا شخصًا ما، نملك شيئًا ما، نعيش في مكان ما، في وقت ما في واقعنا ثلاثي الأبعاد،

كلما جربنا الانفصال والافتقار. عندما نحول انتباهنا بعيدًا عن العالم الخارجي نحو العالم الداخلي، إلى اللحظة الحالية، يتوافق

وعينا مع وعيه؛ الآن نحن حاضرون معه. عندما نستسلم بشكل أعمق في المجال الموحد كوعي، فإننا نشهد انفصالًا أو نقصًا أقل والمزيد من الوحدة والكمال. إذا لم يكن هناك فصل

بين نقطتين من الوعي، فلن يكون هناك مكان ولا زمان - ولكن كل الزمان وكل المكان. لذلك، كلما شعرنا بالكمال وكلما قل النقص الذي نشعر به، شعرنا أن مستقبلنا قد حدث بالفعل. الآن لم نعد نخلق من الازدواجية ولكن من الوحدة.

نظرًا لأن المادة تهتز بمثل هذا التردد البطيء، للدخول في بُعد الزمان والمكان أو المجال الموحد، لا يمكنك الدخول كجسم أو مادة، لذلك يجب أن تصبح لا جسم. لا يمكنك أخذ هويتك لذلك سيتعين عليك أن تصبح لا أحد. لا يمكنك

أخذ الأشياء لذلك يجب أن تصبح لا شيء. لا يمكنك أن تكون في مكان ما، لذلك سيتعين عليك الوصول إلى لا مكان. أخيرًا، إذا كنت تعيش في ماضٍ مألوف أو مستقبل يمكن التنبؤ به حيث يبدو الوقت خطيًا، للوصول إلى مكان- الزمان، فسيتعين عليك تجربة لا وقت. كيف يمكنك فعل ذلك؟ تستمر في تركيز انتباهك على المجال الموحد - ليس بحواسك ولكن بوعيك. عندما تغير وعيك، فإنك ترفع طاقتك. كلما أصبحت أكثر وعيًا بهذا المجال غير المرئي، كلما ابتعدت أكثر عن فصل المادة وأقرب إلى الوحدة.

الآن أنت في الكم، أو المجال الموحد. هذا هو عالم المعلومات الذي يربط كل جسم، كل شخص، كل شيء، في كل مكان، وفي كل وقت.

المجال الموحد: أن تصبح كل جسم، كل واحد، كل شيء، في كل مكان، في كل وقت

المادة كثيفة للغاية، وبسبب كثافتها تهتز عند أبطأ تردد في الكون. في الشكل 11.11، ترى أنه عندما ترفع تردد المادة عن طريق تسريعها بشكل أسرع وأسرع، فإن المادة كما نعرفها تتحول إلى طاقة. في مرحلة ما خارج طيف الضوء المرئي - فوق عالم الازدواجية والقطبية - تتحول أي معلومات حول المادة إلى طاقة أكثر وحدة. كما ترون، كلما ارتفع التردد، أصبحت هذه الطاقة أكثر تنظيمًا وتماسكًا. في هذا المستوى من التردد والطاقة، تتحد الازدواجية والقطبية لتصبح واحدة. نسمي هذا الحب، أو الكمال، لأنه لم يعد هناك أي انقسام أو انفصال. إنه المكان الذي ينضم فيه الإيجابي والسلبي؛ حيث يتحد الذكور والإناث؛ حيث يندمج الماضي والمستقبل؛ حيث لم يعد الخير والشر موجودين؛ حيث لم يعد الصواب والخطأ ينطبقان؛ حيث تصبح الأضداد واحدة.

بينما تستمر في هذا النطاق بعيدًا عن المادة والانفصال، تستمر في تجربة درجات أكبر وأكبر من الكمال والنظام والحب. إن انتظام هذه الطاقة الأكثر تماسكًا هو حمل المعلومات وهذه المعلومات هي المزيد والمزيد من الحب. إذا واصلت تسريع المادة بشكل أسرع، فستهتز في النهاية بسرعة كبيرة مثل التردد الذي ستوجد فيه كخط مستقيم. توجد ترددات لا حصر لها في هذا الخط، مما يعني وجود إمكانيات لا حصر لها هناك أيضًا. هذا هو مجال نقطة الصفر، أو نقطة تفرد الكم - وهو مجال منتشر في كل مكان من المعلومات الموجودة كطاقة وتردد يراقب كل الواقع في النظام من نقطة واحدة. يمكننا أن نسمي هذا عقل الله أو وعي الوحدة أو طاقة المصدر أو أي تسمية تريد استخدامها لتحديد مبدأ التنظيم الذاتي للكون. هذا هو المكان الذي توجد فيه جميع الإمكانات أو الاحتمالات كفكر - المصدر النهائي للذكاء المحب والحب الذكي الذي يراقب كل هذا الواقع المادي في شكله. لذلك:

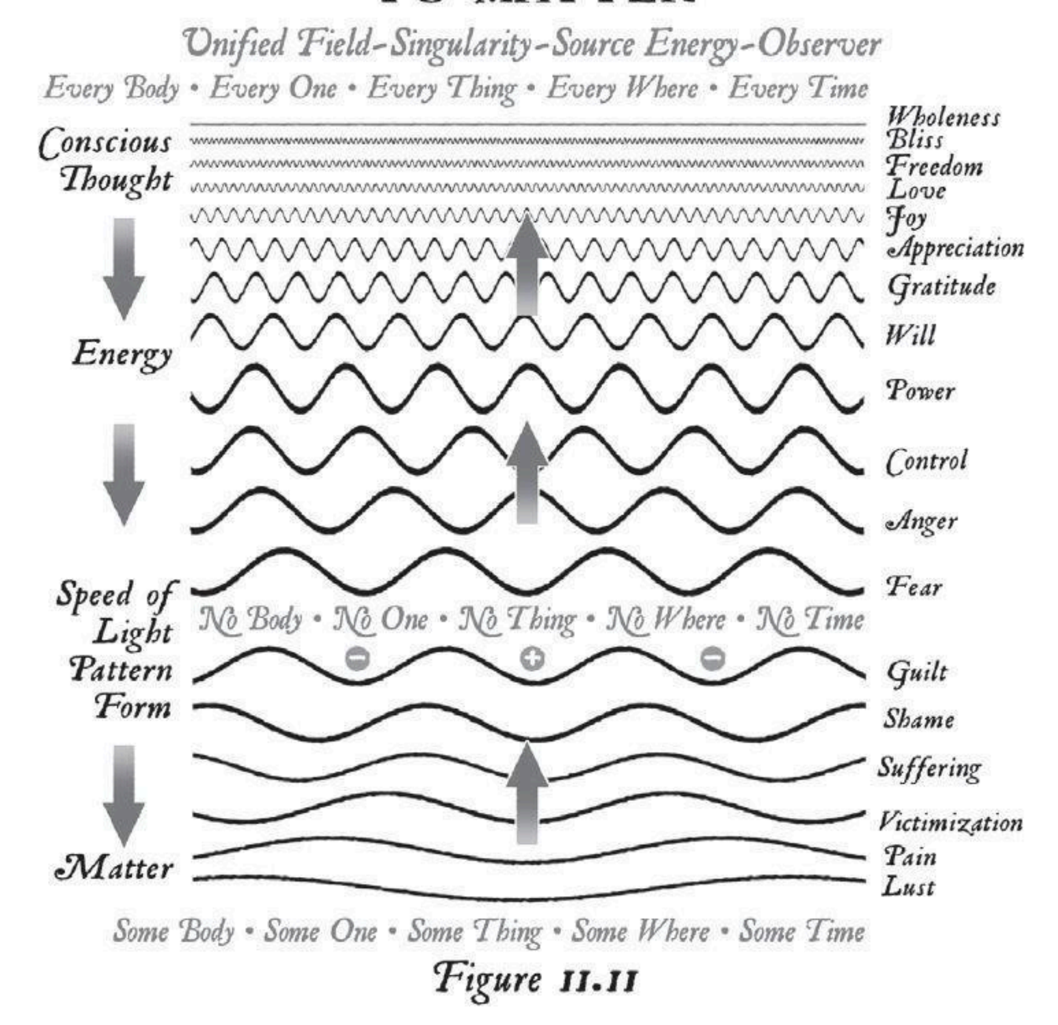


Figure 11.11

يبدأ كل شيء من فكرة واعية. مع تباطؤ الفكر الواعي في التردد، فإنه يتباطأ في الطاقة حتى يتشكل في النهاية ويصبح مادة.

في تردد سرعة الضوء، ينعكس نمط كل المادة كقالب ليصبح بنية. عند سرعة الضوء تنقسم الطاقة إلى

قطبية أو ثنائية وتتكون الإلكترونات والبوزيترونات وما إلى ذلك. فوق سرعة الضوء، هناك درجات أكبر من النظام تنعكس كدرجات أكبر من الكمال.

بينما نسافر في الوعي من المادة ونتجاوز أنفسنا، ونحول انتباهنا إلى الداخل نحو المجال الموحد، بمجرد أن نعبر مستوى الضوء المرئي،

نصبح لا جسد، لا أحد، لا شيء، لا مكان، في لا وقت. في هذا المجال نختبر وعيًا بالأبعاد الأخرى، والحقائق الأخرى، والاحتمالات الأخرى. نظرًا لأن التردد يحمل المعلومات وهناك ترددات لا حصر لها في الكم، يمكننا تجربة مستويات أخرى موجودة هناك.

إذا نظرت إلى الأسهم التي تتحرك من المادة نحو المجال الموحد - الخط المستقيم العلوي - الذي يمثل جميع الاحتمالات، فسترى أنه يجب عليك السفر

من خلال الترددات المنخفضة بين المادة والضوء، وهي مستويات مختلفة من الأفكار والعواطف. انظر إلى المستويات المختلفة من الوعي التي يجب أن تمر بها للوصول إلى الوحدة وستفهم لماذا لا يقوم معظمهم بالرحلة أبدًا.

- كلما زاد التردد الذي نجربه، زادت الطاقة؛
- كلما زادت الطاقة، زادت المعلومات التي يمكننا الوصول إليها؛
- كلما زادت المعلومات، زاد الوعي؛
- كلما زاد الوعي، زاد الإدراك؛
- كلما زاد الإدراك، زاد العقل؛
- كلما زاد العقل، زادت قدرتنا على التأثير على المادة.

في التسلسل الهرمي للقوانين العالمية، تتفوق قوانين الكم على القوانين النيوتونية (أو الكلاسيكية). هذا هو السبب في أن أينشتاين قال: "المجال هو الوكالة الحاكمة الوحيدة للجسيم"، لأن المجال الكمومي يحكم وينظم ويوحد جميع قوانين الطبيعة ويوجه الطاقة دائمًا إلى النظام عن طريق نمذجة الضوء في شكل. على كوكبنا، نحتاج فقط إلى النظر إلى الطبيعة لنرى كيف أن تسلسل فيبوناتشي، والمعروف باسم النسبة الذهبية (صيغة رياضية متكررة موجودة في جميع أنحاء الطبيعة تجلب النظام والتماسك) يجلب النظام إلى المادة. إنه مجال النقطة الصفرية المكون من الاحتمالات أو الفكر (لأن الأفكار هي احتمالات) الذي يبطئ تردده، مما يخلق النظام والشكل.

المجال الموحد هو ذكاء ذاتي التنظيم يراقب دائمًا العالم المادي في النظام والشكل. كلما استطعت الاستسلام له، والاقتراب منه، وتصبح واحدًا معه، قل الانفصال والافتقار الذي تشعر به، وبالتالي كلما واجهت كمالًا ووحدة أكبر. عندما تتكشف كواعي في هذا العالم اللانهائي من الاحتمالات، تبدأ في الشعور بالارتباط بوعي كل شخص، كل جسم، في كل مكان، كل شيء، في كل وقت - بما في ذلك أحلامك المستقبلية. نظرًا لأن الوعي هو الإدراك والإدراك هو الانتباه، فإن الخطوة الأولى لتجربة المجال الموحد هي أن تكون على دراية به، لأنه إذا لم تكن على دراية به، فهو غير موجود. وبالتالي، كلما انتبهت أكثر إلى هذا المجال، كلما أصبحت على دراية به.

ومع ذلك، هناك تحذير. كما رأينا، فإن الطريقة الوحيدة التي يمكنك من خلالها الدخول إلى عالم الوعي النقي هي أن تصبح وعيًا نقيًا؛ وبعبارة أخرى، فإن الطريقة الوحيدة لدخول مملكة الفكر هذه هي كفكر. هذا يعني أن عليك تجاوز حواسك من خلال إبعاد وعيك عن المادة والجسيمات، ووضعه بدلاً من ذلك على الطاقة أو الموجة. إذا كان بإمكانك أن تتكشف كوعي في هذا العالم غير المرئي وغير المادي من السواد اللانهائي وتصبح على دراية بأنك وعي في وجود وعي أكبر، فسوف يندمج وعيك مع وعي أكبر.

إذا كان بإمكانك القيام بذلك، إذا كان بإمكانك الابتعاد عن الطريق والاستمرار كوعي أو وعي في هذا المجال، إذا كان بإمكانك الاستمرار في الاستسلام لهذا الحب الذكي - نفس الذكاء الفطري الذي يخلق الكون ويعطيك الحياة - فسيستهلكك. هذا الذكاء المحب شخصي وعالمي، بداخلك ومن حولك، وعندما يستهلكك، فإنه سيخلق ويستعيد النظام والتوازن في بيولوجيتك لأن طبيعته هي تنظيم المادة بطريقة أكثر تماسكًا. الآن أنت تتحرك من خلال عين الإبرة، وعلى الجانب الآخر من العين لم يعد هناك فصل بين نقطتين من الوعي. هناك وعي واحد - أو وحدة. هذا هو المكان الذي توجد فيه جميع الاحتمالات.

لأنك تدخل مجال الوعي والفكر والمعلومات والطاقة والتردد، فإن الجسر الذي ينقلك من مكان إلى مكان ينتقل من

كونه جسدًا، بعض الشيء، شيء ما، في مكان ما، في بعض الوقت، إلى كونه لا جسد، لا أحد، لا شيء، لا مكان، في لا وقت. هذه هي العلاقة - العتبة إلى المجال الموحد أو الكمومي (راجع الشكلين 11.8 و 11.9).

في هذا المجال من الاحتمالات غير المعروفة اللانهائية، تنتظرك إمكانات وتجارب جديدة غير محدودة - وليس نفس الإمكانيات والتجارب القديمة المألوفة التي جربتها مرارًا وتكرارًا. بعد كل شيء، أليس هذا هو المجهول؟ المجهول هو مجرد احتمال موجود بالنسبة لك كفكر جديد. عندما تكون في عالم الفكر الخالص هذا كفكرة، فإن الشيء الوحيد الذي يحدك هو خيالك. ولكن عندما تكون في عالم الفكر هذا، إذا وجدت نفسك تفكر مرة أخرى في شيء ما، شخص ما، جسد ما، حيث، في بعض الوقت المعروف ، يعود وعيك (وبالتالي طاقتك) إلى الواقع المعروف للمكان ثلاثي الأبعاد والوقت إلى عالم الانفصال.

وبما أن كل فكرة تفكر بها لها تردد، ففي اللحظة التي تبدأ فيها بالتفكير في الألم في جسدك، أو تقدم مرضك، أو المشاكل في العمل، أو المشاكل التي لديك مع والدتك، أو الأشياء التي يجب عليك القيام بها خلال فترة زمنية معينة، فإنك تعود إلى هذه المكان والزمان. عاد وعيك إلى عالم العالم المادي، وتنتج أفكارك نفس التردد الذي يساوي المادة والجسيمات (راجع الشكل 11.10). عادت طاقتك إلى الاهتزاز في نفس مستوى العالم المادي المعروف للواقع ثلاثي الأبعاد، لذلك تمارس تأثيرًا أقل على واقعك الشخصي. لقد عدت إلى الاهتزاز كمادة، ونحن نعرف كيف تسير الأمور.

عندما يتحرك ترددك أكثر فأكثر في الكثافة، فأنت تتحرك بعيدًا عن المجال الموحد؛ ونتيجة لذلك، تشعر بالانفصال عنه. في هذا السيناريو، إذا كانت أحلامك موجودة كأفكار في المجال الموحد، فسيستغرق الأمر الكثير من الوقت حتى تتحقق أحلامك.

إذا كنت تفكر في شخص ما، شيء ما، شكل ما، في مكان ما، في بعض الوقت، فأنت لا تتجاوز هويتك، التي تشكلت من خلال مجموع تجاربك السابقة. أنت حرفيًا لا تزال في نفس الذكريات والأفكار المعتادة والعواطف المكيفة التي ربطتها بكل الأشخاص والأشياء المألوفة في أوقات وأماكن معينة في واقعك المعروف - مما يعني أن انتباهك وطاقتك مرتبطان بواقعك الشخصي في الماضي. أنت تفكر على قدم المساواة مع هويتك، لذلك ستبقى حياتك كما هي. أنت نفس الشخصية التي تحاول خلق واقع شخصي جديد.

عندما أقول إن عليك تجاوز نفسك، فهذا يعني أن تنسى نفسك- أن تصرف انتباهك عن شخصيتك وواقعك الشخصي السابق. من المنطقي، إذن، أن تشفي جسمك، سيتعين عليك تجاوز جسمك. لإنشاء شيء جديد في حياتك، سيتعين عليك نسيان نفس حياتك القديمة. لتغيير بعض المشكلات في بيئتك الخارجية، سيتعين عليك تجاوز ذاكرتك والعواطف المقابلة المتعلقة بهذه المشكلة. وإذا كنت ترغب في إنشاء حدث جديد غير متوقع في جدولك الزمني المستقبلي، فسيتعين عليك التوقف عن توقع نفس المستقبل المتوقع دون وعي بناءً على ذكرياتك المألوفة من الماضي. سيتعين عليك الانتقال إلى مستوى أعلى من الوعي من الوعي الذي خلق أيًا من تلك الحقائق.

في المجال الموحد لا يوجد مكان تذهب إليه لأنك في كل مكان؛ لا يوجد شيء يمكنك أن تريده لأنك كامل وكامل لدرجة أنك تشعر أن لديك كل شيء ؛ لا يمكنك الحكم على أي شخص لأنك كل واحد ؛ ولم يعد من الضروري أن تصبح أي جسم لأنك كل جسم. ولماذا تشعر بالقلق من أنه لا يوجد وقت كافٍ أبدًا إذا كنت موجودًا في مجال يوجد فيه وقت لا نهائي ؟

كلما زاد شعورك بالكلية، قل افتقارك إلى الخبرة، وبالتالي قل ما تريده. كيف يمكنك أن تريد، أو تعيش في حالة نقص، عندما تشعر بالكمال؟ إذا كان هناك نقص أقل، فهناك حاجة أقل للخلق من الازدواجية والقطبية والانفصال. كيف يمكنك أن تريد عندما تكون كاملًا؟ عندما تبتكر من الكمال، تشعر أنك تمتلكه بالفعل. لم يعد هناك رغبة، أو محاولة، أو تمني، أو إجبار، أو توقع، أو قتال، أو أمل - بعد كل شيء، الأمل متسول. عندما تخلق من حالة الكمال، لا يوجد سوى المعرفة والمراقبة. هذا هو المفتاح لإظهار الواقع: أن تكون متصلاً، وليس منفصلاً.

إذا تم إنشاء الوقت في عالمك ثلاثي الأبعاد من خلال وهم المكان بين جسمين أو نقطتين من الوعي، فكلما كنت أكثر مع المجال الموحد، قل الفصل بينك وبين كل شيء مادي. عندما يندمج وعيك أو يصبح أكثر ارتباطًا بالمجال الموحد - في عالم الكمال والوحدة - لم يعد هناك فصل بين نقطتي وعي. ثم ينعكس هذا الكمال في علم الأحياء، والكيمياء، والدوائر، والهرمونات، والجينات، والقلب، والدماغ، وبالتالي استعادة التوازن لنظامك بأكمله. يتحرك الآن تردد أو طاقة أكبر عبر جهازك العصبي اللاإرادي - وهو نظام يمنحك الحياة باستمرار وجدول أعماله هو خلق التوازن والنظام. هذه الطاقة تحمل رسالة من الكمال، ونتيجة لذلك تصبح أكثر قدسية. كلما زاد التردد الذي تواجهه، كلما كان الوقت المستغرق في الظهور في هذا الواقع الزمكاني ثلاثي الأبعاد أقصر.

كما تعلمنا سابقًا في هذا الفصل، عندما تقلل المسافة بين نقطتي وعي، فإنك تقلص الوقت. عندما لا يعود هذا الوهم بالانفصال موجودًا، فإنك تدرك مساحة أقل بينك (هوية، تعيش في جسم، في بيئة مادية، في وقت خطي) والأشخاص والأشياء والأشياء والأماكن والمادة وحتى أحلامك. لذلك، كلما اقتربت من المجال الموحد، كلما شعرت أنك أكثر ارتباطًا بكل شيء.

أنت كوعي في عالم الوحدة، ولأنه لا يوجد انفصال، فإن الوقت أبدي. وتذكر: عندما يكون هناك زمن لانهائي، هناك أماكن لا نهائية، وأبعاد محتملة، وواقع يجب تجربته. أينما "تعتقد" أنك موجود، أو من "تعتقد" أنك موجود، فأنت موجود. في الواقع، ليس هناك شيء يمكن محاولة خلقه لأنه موجود بالفعل كفكر في عالم كل الأفكار. كل ما عليك القيام به هو أن تصبح على بينة من ذلك ومراقبة ذلك في الوجود من خلال تجربة ذلك.

BECOMING UNLIMITED POSSIBILITIES

Material 3-D Reality of Newtonian World	The Door to the Quantum as Pure Consciousness	Immaterial 5-D Reality of the Unified Field	Realm of Unlimited Possibilities
Consciousness of:	Consciousness of:	Consciousness of:	Consciousness of:
Some Body	No Body	Every Body	Any Body
Some One	No One	Every One	Any One
Some Thing	No Thing	Every Thing	Any Thing
Some Where	No Where	Every Where	Any Where
Some Time	No Time	Every Time	Any Time

Figure 11.12

بمجرد أن نصبح وعي كل شخص، كل جسم، كل شيء، في كل مكان، في كل وقت ... من وجهة نظر نظرية، يمكننا إنشاء أي جسم، وأن نصبح أي شخص، وأن يكون لدينا أي شيء، وأن نعيش في أي مكان، وأن نكون في أي وقت.

انظر إلى الشكل 11.12 للمتابعة. أثناء قيامك بذلك ونقل انتباهك من كونك جسدًا ما، إلى كونك لا جسد، إلى أن تصبح كل جسد، يمكنك إنشاء أي جسم. بينما تنتقل من العيش كشخص ما، إلى أن تصبح لا أحد، إلى أن تكون كل شخص، يمكنك أن تصبح أي شخص. نظرًا لأنه يمكنك صرف انتباهك عن شيء ما، والانتقال إلى عالم لا شيء، فإنك تندمج مع كل شيء، وبالتالي يمكنك الحصول على أي شيء. بينما تنقل وعيك من مكان ما، إلى لا مكان، ستكون في كل مكان، ويمكنك العيش في أي مكان. وأخيرًا، عندما تحول وعيك من وقت إلى آخر، لتصبح في كل وقت، يمكنك أن تكون في أي وقت.

الآن هذا هو أن تصبح خارقًا للطبيعة.

في العمل الذي أقوم به في جميع أنحاء العالم، عملت لسنوات عديدة لتعليم طلابنا كيفية تجاوز أنفسهم. أعرف الآن أن الخطوة الأولى في هذه العملية هي أن يتقنوا جسدهم، ويتجاوزوا الظروف في بيئتهم الخارجية، ويتجاوزوا الوقت. عندما يحققون ذلك، يجدون أنفسهم على حافة تجربة المجال الموحد. ومع ذلك، بمجرد وصولهم إلى هذه العلاقة، يجب تعليمهم أن هناك المزيد لتجربته.

إذا كان التعلم يعني إنشاء روابط متشابكة جديدة، فكلما تعلمت المزيد عن شيء ما، كلما تمكنت من تقديره، وإدراكه، وتجربته لأنه يمكنك الآن إشراكه في مجموعة جديدة من الشبكات العصبية. من خلال التعلم، يمكنك إجراء المزيد من التغيير أو إثراء تجربتك، بعد كل شيء - إذا لم تكن قد تعلمت أي شيء جديد، فمن المحتمل أن تظل تجربتك كما هي لأنك تدرك الواقع بنفس الدوائر العصبية كما كانت من قبل. المعرفة هي الدليل الذي يطور تجربتك.

على سبيل المثال، أحب النبيذ الأحمر وأقود عدة جولات نبيذ سنويًا في أجزاء مختلفة من العالم. يخبرني العديد من الأشخاص الذين يأتون إلى هذه الأحداث التي تستمر لمدة أسبوع في البداية أنهم "لا يعرفون" شيئًا عن النبيذ. كيف أترجم هذه العبارة هي أنهم ربما لم يتعلموا أي شيء عن العنب المخمر أو تعرضوا له بشكل محدود. وحقيقة الأمر هي أنه نظرًا لأن لديهم معرفة وخبرة محدودة من ماضيهم، فإن لديهم أجهزة عصبية محدودة جدًا مثبتة لإدراك أي ذوق أو فارق حقيقي. يمكننا أن نقول، إذن، أنهم لا يعرفون ما الذي يبحثون عنه للاستمتاع حقًا بالتجربة.

ولكن ماذا لو تعلموا كيف ينتج صانعو النبيذ النبيذ ويفهمون تاريخه ونوع العنب الذي يستخدمونه ولماذا يتم استخدامه؟ ثم يتعرفون على كيفية تخزين النبيذ في براميل البلوط، وإلى متى، ولماذا. هذا من شأنه أن يطلعهم على العملية برمتها والتفكير فيما يجعل نبيذًا معينًا ممتعًا للغاية.

هذه هي العملية، ولكن فكر الآن في ذلك النبيذ الرائع في الزجاجة. إذا لم يكونوا على دراية بنكهة البرقوق، ونكهات الكرز الأسود والكشمش، ورائحة الفانيليا والجلد، ورائحة العطور الزهرية، ونسبة العفص، وما إذا كان قد تم تخزينه في براميل من خشب البلوط أو براميل من الفولاذ المقاوم للصدأ، وإلى متى، فإنهم لا يعرفون ما الذي يبحثون عنه ولن يتمكنوا من تجربته بالكامل. فقط في اللحظة التي يعرفون فيها ما الذي يبحثون عنه وما الذي يجب أن ينتبهوا إليه، يصبح موجودًا. يمكننا أن نقول، إذن، أن وعيهم يغير تجربتهم.

أعلم أن هذا صحيح لأنه في أسبوع واحد فقط، فإن نفس الأشخاص الذين قالوا في البداية إنهم لا يحبون النبيذ الأحمر أو لا يعرفون شيئًا عنه يبتعدون عن تجربة جديدة تمامًا للتفاعل معها. بعد عدة أيام كاملة من التعلم واكتشاف ما يجب البحث عنه - البقاء في الحاضر بشكل متكرر وتركيز كل وعيهم على النكهات والروائح المحددة، وتجربة جميع أنواع النبيذ يومًا بعد يوم وتحديد ما يحبونه وما لا يحبونه، والانتباه المستمر وبالتالي إطلاق وتوصيل وتجميع اتصالات عصبية جديدة - يصبح هؤلاء الأشخاص محددين للغاية بشأن نوع النبيذ الذي يحبونه. في أسبوع واحد، يكتسبون مستوى جديدًا تمامًا من التقدير والوعي والتفاهم. مرة أخرى، غيرتهم التجربة. وينطبق الشيء نفسه عندما يتعلق الأمر بالمجال الموحد. إذا لم تكن على دراية به، فهو غير موجود بالنسبة لك، ومع ذلك كلما عرفت عنه أكثر وكلما كنت أكثر وعياً بما تبحث عنه، كلما تمكنت من الانتباه إليه بوعيك وتجربته بشكل أعمق. ويجب أن يغيرك.

بدءًا من الولادة، يتم تدريبك على إبقاء انتباهك على المادة وليس على الطاقة. أنت مشروط بالاعتقاد بأنك بحاجة إلى حواسك لتجربة الواقع ؛ وبعبارة أخرى، إذا كنت لا ترى أو تسمع أو تشعر أو تشم أو تلمس أو تتذوق شيئًا ما، فهو غير موجود. لهذا السبب، يضع غالبية الناس معظم انتباههم على المادة والأشياء والجسيمات، بينما يأخذون القليل جدًا من الوقت لتركيز انتباههم على الطاقة والمعلومات والموجة. على سبيل المثال، أنت لست على دراية بإصبع قدمك الكبير على قدمك اليسرى حتى تضع انتباهك عليه. لقد كان موجودًا دائمًا بالنسبة لك ولكنك لم تكن على دراية به. ومع ذلك، في اللحظة التي تضع فيها وعيك عليه، فإنه يأتي إلى حيز الوجود. وينطبق الشيء نفسه

على المجال الموحد. كلما أصبحت على دراية به، كلما كان موجودًا في واقعك. من خلال التركيز فقط على المادة، يستبعد الناس الإمكانية من حياتهم. هذه هي الموجة - طاقة الاحتمال. كلما انتبهت إليها أكثر، زادت الاحتمالات في حياتك.

إن اللحظة التي تصبح فيها على دراية بالمجال الموحد، فإن انتباهك إليه يتسبب في توسيعه. على سبيل المثال، عندما تضع انتباهك ووعيك على ألمك، فإنه يتوسع، لأنك تجرب المزيد منه. إذا واصلت الاهتمام بألمك وعانيت منه أكثر فأكثر، فسيصبح جزءًا من حياتك. يحدث الشيء نفسه أيضًا مع المجال الموحد؛ عندما تضع انتباهك عليه وتصبح أكثر وعياً به، فإنه يتوسع. وكما قلت عن الألم، عندما تواجه المزيد منه، فهو موجود كجزء من حياتك.

ببساطة عن طريق تركيز انتباهك على المجال الموحد - عندما تصبح على دراية به، وتلاحظه، وتجربته، وتشعر به، وتتفاعل معه، وتبقى حاضرًا معه لحظة تلو الأخرى - يظهر ويتكشف في واقعك على أساس يومي. كيف يظهر ويتكشف؟ كمجهول: الصدفة، التزامن، الفرص، المصادفات، الحظ، التواجد في المكان المناسب في الوقت المناسب، ولحظات مليئة بالرهبة.

في أفضل وصف لي من التجربة، هذا المجال الموحد هو ذكاء إلهي محب وحب ذكي داخلك وحولك، لذلك في كل مرة تركز فيها انتباهك عليه، تصبح على دراية بوجود الإله في داخلك وكل من حولك. عندما تضع انتباهك عليه، يجب أن يظهر الإله أكثر في حياتك. نظرًا لأن الوعي هو الإدراك والإدراك هو الانتباه، فعندما تكون على دراية به وتنتبه إليه، تبدأ في الاندماج معه. ستجعلك تجربتك معه تصبحه حرفيًا ، وبينما تتكشف أعمق وأعمق في هذا المجال الموحد، هناك المزيد والمزيد لتستكشفه وتجربته.

إذا نظرت إلى الشكل 11.11 مرة أخرى، كلما اقتربت أكثر فأكثر من ذلك الخط المستقيم الذي يمثل طاقة المصدر أو وحدته، فمن المنطقي أن الطريقة الوحيدة التي يمكنك من خلالها الاقتراب منه هي من خلال إبقاء انتباهك عليه وأن تصبح أكثر وعياً به. إذا قمت بذلك بشكل صحيح، أثناء رحلتك بعيدًا عن الازدواجية أو الانفصال نحو الوحدة والوحدانية، نظرًا لأن المشاعر هي المنتج النهائي للتجربة، فيجب أن تشعر بمزيد من مستويات الحب والوحدة والكمال. بمجرد أن تشعر وتجرب المزيد من هذا الحب الذكي، تحدث ثلاثة أشياء في حياتك.

أول شيء يحدث هو أنه عندما تضع انتباهك ووعيك في المجال الموحد، وأنت تقترب من المصدر وتتعمق فيه، فإنك تجرب المزيد منه. تحفر هذه الرحلة مسارًا عصبيًا من عقلك المفكر مباشرة إلى جهازك العصبي اللاإرادي. الآن في كل مرة تغامر فيها بالتعمق فيه، بينما تبطئ موجات دماغك، فإنك تبني طريقًا عصبيًا سريعًا مع المزيد من الحارات، ويصبح هذا المسار العصبي أكثر سمكًا لأنك تستخدمه أكثر. بمرور الوقت، يمكنك هذا من الاندماج بسهولة أكبر مع المجال.

الشيء الثاني الذي يحدث هو أنه نظرًا لأن التجربة تثري الدماغ، ففي كل مرة تتفاعل فيها مع هذا المجال الموحد وتجربته، يتغير دماغك. هذا ما تفعله التجربة؛ إنها تثري وتنقح دوائر الدماغ. أنت الآن تقوم بتثبيت الأجهزة في عقلك لتكون أكثر وعيًا بهذا المجال في المرة القادمة التي تندمج فيها معه. وبالمثل، نظرًا لأن التجربة تنتج عاطفة، فعندما تشعر بالحقل الموحد، تبدأ في تجسيده؛ وبالتالي تجسد المزيد من الإلهية.

وفقًا للنموذج الكمومي للواقع، بما أن جميع الأمراض هي انخفاض وعدم تماسك التردد، ففي اللحظة التي يختبر فيها الجسم هذا التردد المرتفع المتماسك الجديد، ترفع الطاقة من هذا الحدث اهتزاز الجسم إلى التماسك والنظام. في مرات عديدة خلال ورش عملنا المتقدمة حول العالم، عندما تم ترقية أجسام طلابنا بتردد جديد ومعلومات جديدة، شهدنا تغييرات فورية في صحتهم.

نظرًا لأن أجندة الجهاز العصبي اللاإرادي هي خلق التوازن والصحة، في اللحظة التي نبتعد فيها عن طريقه، ونتوقف عن التحليل، ونتوقف عن التفكير، ونستسلم تمامًا، فإن هذا الذكاء يتدخل ويخلق النظام. لكن هذه المرة تحمل رسالة أحدث وأكثر تنظيمًا ذاتيًا بتردد أكبر من المجال الموحد. هذه الطاقة المتماسكة نفسها ترفع تردد المادة.

إنه مثل تغيير تردد محطة إذاعية مليئة بالتشويش إلى أخرى تحمل ترددًا وإشارة واضحين. الجسم يتلقى إشارة أكثر تماسكًا.

عندما يحدث هذا، ستشعر بالحب الشديد، وفرح عميق للوجود، وشعور متزايد بالحرية، ونعيم لا يوصف، ورهبة للحياة، ومستويات عالية من الامتنان، وشعور متواضع بالتمكين الحقيقي. في تلك اللحظة، فإن الطاقة من المجال الموحد - في شكل عاطفة - هي إعادة تأهيل جسمك إلى وعي جديد وعقل جديد. في نبضات القلب، تشير العواطف المرتفعة إلى جينات جديدة بطرق جديدة، وتغير جسمك وتحركه خارج ماضيك البيولوجي.

الشيء الثالث الذي يحدث عندما تقترب من المجال الموحد هو أن تبدأ في سماع أو تجربة المعرفة والمعلومات بشكل مختلف. هذا لأنك غيرت دوائر دماغك ولم تعد نفس الشخص. ستقابل الحقيقة على مستوى جديد تمامًا، وستبدو الأشياء التي كنت تعتقد أنك تعرفها وكأنها لقاء جديد تمامًا. لقد غيرت تجربتك الداخلية تصورك لما يحدث في عالمك الخارجي. وبعبارة أخرى، لقد استيقظت.

بمجرد أن يكون لديك تجربة أو شعور أو فهم أفضل للمجال الموحد - بمجرد أن يغير دائرة دماغك - فإنه يسمح لك بتجربة وإدراك الواقع بطرق جديدة. في الواقع، سوف ترى طيفًا من الحياة لم يكن دماغك يمتلك الدوائر اللازمة لإدراكه من قبل. في المرة القادمة التي يطلق فيها عقلك تلك الشبكات، يكون لديك بالفعل الأجهزة لتجربة المزيد من الواقع. أنت الآن تدرك المزيد من الواقع الذي كان موجودًا دائمًا ؛ كنت تفتقر فقط إلى الدوائر لإدراكه سابقًا.

إذا كان بإمكانك على أساس ثابت القيام بهذه الرحلة على طول الطريق إلى المصدر (انظر الشكل 11.11 مرة أخرى) والتواصل معه، في اللحظة التي تتفاعل فيها معه حقًا، فستبدأ في التصرف مثله. تصبح طبيعته طبيعتك، والآن يتم التعبير عن الحب الأكثر ذكاءً من خلالك. ما هي صفاته الفطرية؟ ستصبح أكثر صبرًا، وتسامحًا، وحضورًا، ووعيًا، وإدراكًا، وإرادة، وعطاءً، وإيثارًا، ومحبة، ومتفطناً، على سبيل المثال لا الحصر. أنت تدرك أن ما كنت تبحث عنه يبحث عنك. أنت تصبحه، و وهو يصبح أنت.

الانضباط، إذن، هو:

- اسمح لوعيك بالاندماج مع وعي أكبر؛
- الاستسلام بشكل أعمق في الحب الذكي؛
- الثقة في المجهول؛
- الاستسلام باستمرار لبعض جوانب الذات المحدودة للانضمام إلى الذات الأكبر؛
- ضع نفسك في لا شيء لتصبح كل شيء؛
- استرخ في بحر عميق لا حصر له من الطاقة المتماسكة؛
- استمر في الكشف أعمق وأعمق في الوحدة؛
- التخلي عن السيطرة باستمرار؛
- أشعر بدرجات أكبر وأكبر من الكمال، وأخيرًا؛
- كوعي، لحظة بلحظة تصبح على دراية، وتنتبه، وتجرب، وتكون حاضرًا، وتشعر أكثر فأكثر بهذا المجال الموحد من حولك - دون إعادة وعيك إلى الواقع ثلاثي الأبعاد.

إذا قمت بذلك بشكل صحيح، فلن تستخدم أيًا من حواسك لأنك خارج حواسك. ستكون ببساطة مدركًا.

الزمكان، التأمل الزماني المكاني.

ابدأ بإراحة وعيك على قلبك، وبمجرد أن تكون محبوسًا في المساحة التي يشغلها قلبك في الفضاء، كن على دراية بتنفسك. اسمح له بالتدفق داخل وخارج قلبك، مع تعميق واسترخاء أنفاسك. حافظ على انتباهك إلى قلبك، واستدعي عاطفة مرتفعة وحافظ على هذا الشعور لفترة من الوقت مع الانتباه إلى تنفسك. أشِع تلك الطاقة خارج جسمك في الفضاء.

بعد ذلك، باستخدام أي أغنية تلهمك (مثل تلك التي استخدمتها للتأمل في الفصل 5)، قم بذلك التأمل لسحب العقل من الجسم. خذ كل الطاقة المخزنة في جسمك كمشاعر للبقاء على قيد الحياة وحررها إلى عواطف مرتفعة، باستخدام مستوى من الشدة أكبر من الجسم كالعقل.

خلال الـ 10 إلى 15 دقيقة القادمة، استمع إلى أغنية أو أغنيتين (بدون كلمات) من شأنها أن تحفز النشوة. الآن تصبح وعيًا خالصًا، تصبح لا أحد، لا جسد، لا شيء، لا مكان، في لا وقت، تتكشف كوعي في المجال الموحد.

الآن حان الوقت لتصبح متصلاً بوعي كل شخص، كل جسم، كل شيء، في كل مكان، في كل وقت، تتحد بوعي أكبر في المجال الموحد. كل ما عليك القيام به هو أن تصبح على بينة من هذا المجال، والانتباه إليه، والبقاء حاضرا معه، والشعور به لحظة بلحظة. ستبدأ في الشعور بمزيد من الكمال والوحدة، الأمر الذي سينعكس على بيولوجيتك لأن جسمك يشهد المزيد من الطاقة المتماسكة التي تتحرك من خلاله وأنت تقوم ببناء مجال الطاقة الخاص بك. حافظ على هذه الحالة لمدة 10 إلى 20 دقيقة، واستسلم لها بشكل أعمق وأعمق. عندما تنتهي، أعد وعيك إلى جسم جديد، إلى بيئة جديدة، وإلى وقت جديد تمامًا.



الفصل الثاني عشر

الغدة الصنوبرية

كما تعلمون الآن، عندما نتحرك كوعي خارج عالم الحواس في هذا الواقع ثلاثي الأبعاد، يمكننا الاستفادة من الترددات التي تحمل معلومات محددة تتجاوز اهتزاز المادة وسرعة الضوء. عندما يحدث هذا، يعالج الدماغ سعة عالية للغاية من الطاقة. مرارًا وتكرارًا، قمنا بقياس ومراقبة هذه الظاهرة في فحوصات دماغ طلابنا المتقدمين. لقد تعلمت أيضًا أنه عندما تكون هناك زيادة في الطاقة في الدماغ، ستكون هناك دائمًا زيادة في الوعي والإدراك - والعكس صحيح. في الواقع، من الصعب جدًا تحديد ما إذا كانت الطاقة أو مستوى الوعي هو الذي يسبب هذه القياسات المتطرفة. لكنني لا أعتقد أنه يمكننا الفصل بين الاثنين لأنه لا يمكن أن يكون لديك تغيير في الطاقة دون تغيير في الوعي، أو تغيير في التردد دون تغيير في المعلومات.

عندما تتصل بمستويات أعمق من المجال الموحد، يتم تنشيط الدماغ بواسطة طاقة أكبر تحمل معلومات محددة في شكل أفكار وصور. ثم يتتبع الدماغ ويسجل حرفيًا هذا الحدث الداخلي العميق، وبالنسبة للشخص الذي لديه التجربة، فإن كل ما يحدث في ذهنه يبدو أكثر واقعية من أي حدث خارجي سابق. في تلك اللحظة، تجذب الطاقة المتزايدة في شكل عاطفة قوية للغاية كل انتباه العقل. هذه هي اللحظة التي يتلقى فيها الدماغ والجسم ترقية بيولوجية.

إذا كان بإمكان شخص ما الجلوس على كرسي بأعين مغلقة أثناء التأمل ولديه تجربة حسية متزايدة بشكل كبير دون حواسه، فهذا يطرح السؤال ماذا يحدث في الدماغ لشرح هذا التأثير الخارق للطبيعة؟ بالنسبة للشخص الذي لديه التجربة، على الرغم من حقيقة أنه لا يزال جالسًا، يبدو الأمر أكثر واقعية من أي تجربة أخرى (تحددها حواسه) مر بها. هذا يطرح المزيد من الاستفسار: كيف يمكننا الحصول على تجربة حسية مكبرة بالكامل بدون حواسنا؟ ما هي الوظائف المحددة للدماغ والجسم التي تترجم التفاعلات مع المجال الكمي إلى تجارب داخلية عميقة؟

وبعبارة أخرى، إذا تمكنا من التفاعل مع مجال معلومات أكثر تماسكًا، والذي يخلق بعد ذلك مثل هذه الأحداث الداخلية المحفزة، فيجب أن يكون هناك تفسير عصبي وكيميائي وبيولوجي لمثل هذه الأحداث الخارقة للطبيعة. ما هي الأجهزة والأعضاء والغدد والأنسجة والمواد الكيميائية والناقلات العصبية والخلايا الفريدة التي يمكن أن تؤدي إلى مثل هذه التجارب العميقة للغاية؟ هل يمكن أن تكون هناك مكونات فسيولوجية نائمة فقط، في انتظار تنشيطها؟

ستساعد أربع حالات من الوعي في توفير إطار للمعلومات الواردة في هذا الفصل. الأول هو اليقظة، وهو بالطبع عندما نكون واعين ومدركين. التالي هو النوم، حيث نكون فاقدين للوعي والجسم يستعيد ويصلح. ثم يأتي الحلم، وهو حالة متغيرة من الوعي عندما يكون الجسم جامدًا ولكن عقولنا منخرطة في الصور البصرية الداخلية والرمزية. وأخيرًا هناك لحظات متسامية من الوعي تتجاوز فهمنا للواقع. يبدو أن هذه الأحداث المتعالية تغيرنا

والطريقة التي ننظر بها إلى العالم إلى الأبد. أريد أن أعطيك أفضل فهمي حول البيولوجيا والكيمياء وعلم الأعصاب لتلك التجارب المتعالية. لنبدأ بجزيء الميلاتونين، المسؤول عن كل هذا.

الميلاتونين: الناقل العصبي المسؤول عن الأحلام

عندما تستيقظ في الصباح وتعود إلى عالم الحواس، في اللحظة التي تدرك فيها عينك الضوء من خلال قزحية العين، ترسل المستقبلات في العصب البصري إشارة إلى جزء من دماغك يسمى النواة فوق التصالبية. ثم يرسل إشارة إلى الغدة الصنوبرية، التي تستجيب عن طريق صنع السيروتونين، الناقل العصبي أثناء النهار.

كما تتذكر، فإن الناقلات العصبية هي رسل كيميائية تنقل المعلومات وتوصلها بين الخلايا العصبية. يخبر السيروتونين الناقل العصبي جسمك أن الوقت قد حان للاستيقاظ وبدء يومك. أثناء دمج المعلومات بين جميع حواسك من أجل خلق معنى بين عالمك الداخلي والخارجي، يحفز السيروتونين موجات دماغك من الدلتا إلى ثيتا إلى ألفا إلى بيتا، مما يجعلك تدرك مرة أخرى أنك في جسم مادي في المكان والزمان. وبالتالي، عندما يطلق عقلك موجات دماغية بيتا، فإنك تضع الكثير من انتباهك على بيئتك الخارجية وجسمك ووقتك. هذا طبيعي.

مع حلول الليل والظلام، تحدث عملية مماثلة ولكن عكسية. يرسل تثبيط الضوء إشارة على طول نفس الطريق إلى الغدة الصنوبرية، ولكن الآن تقوم الغدة الصنوبرية بتحويل السيروتونين إلى الميلاتونين، الناقل العصبي الليلي. هذا الإنتاج وإطلاق الميلاتونين يبطئ موجات دماغك من بيتا إلى ألفا، مما يجعلك تشعر بالنعاس والتعب، وأقل عرضة للرغبة في التفكير أو التحليل. عندما تتباطأ موجات دماغك إلى ألفا، تصبح أكثر اهتمامًا بإعادة انتباهك إلى عالمك الداخلي بدلاً من عالمك الخارجي. في النهاية، عندما ينام جسمك ويدخل في حالة من الجمود، تنتقل موجات دماغك من ألفا إلى ثيتا إلى دلتا، مما يؤدي إلى فترات من الحلم بالإضافة إلى النوم العميق والمجدد.

من خلال العيش ضمن إيقاع بيئتنا الخارجية، ضمن هذا النمط النهاري من اليقظة والنوم (بناءً على المكان الذي نعيش فيه في العالم)، يصبح دماغنا مرتبطًا تلقائيًا بالإنتاج اليومي لهذه المواد الكيميائية في أوقات محددة جدًا في الصباح والمساء. وهذا ما يسمى إيقاع الساعة البيولوجية. يعلم معظمنا أنه عندما نخرج عن هذا الإيقاع الطبيعي فإننا نصبح غير مرتاحين، كما هو الحال عندما نسافر إلى جزء آخر من العالم حيث تشرق الشمس وتغرب قبل عدة ساعات من منطقتنا الزمنية الطبيعية. هذا هو فارق التوقيت، ونحن بحاجة إلى بعض الوقت لإعادة ضبط أنفسنا. عندما يخرج الجسم عن إيقاع الساعة البيولوجية الطبيعي، سيستغرق الأمر عادةً بضعة أيام لإعادة التكيف مع إيقاع شروق الشمس وغروبها في البيئة الجديدة. هذه كلها كيمياء ناتجة عن تفاعلنا مع عالمنا الخارجي ثلاثي الأبعاد - من تفاعل أعيننا مع الشمس وتكرار الضوء المرئي.

يحفز الميلاتونين نوم حركة العين السريعة (REM)، وهي مرحلة من إيقاع الساعة البيولوجية التي تسبب الحلم. مع اختفاء الأفكار والثرثرة في رؤوسنا، وإفساح المجال للنوم وحالة الحلم في النهاية، يبدأ الدماغ في الرؤية والإدراك داخليًا في الصور والرموز. ولكن قبل أن نتعمق في سبب أهمية الميلاتونين، دعونا نلقي نظرة عن كثب على البنية الجزيئية لهذا الناقل العصبي المسؤول عن الأحلام.

تبدأ عملية إنتاج الميلاتونين بحمض أميني أساسي هو إل-تريبتوفان ، وهو المادة الخام المسؤولة عن صنع السيروتونين والميلاتونين. لتحويله إلى الميلاتونين، يجب أن يمر عبر سلسلة من التغيرات الكيميائية المعروفة باسم المَثْيَلَة. المثيلة هي عملية أخذ كربون واحد وثلاثة هيدروجين (تُعرف باسم مجموعة المثيل) وتطبيقها على عدد لا يحصى من الوظائف الحيوية في جميع أنحاء الجسم مثل التفكير وإصلاح الحمض النووي وتشغيل الجينات وإيقافها ومكافحة العدوى وما إلى ذلك. في هذه الحالة، هو جزء من إنتاج الميلاتونين.

في الشكل 12.1،نرى المثيلة في العمل. نظرًا لأن مجموعة المثيل هذه تتكون من مواد كيميائية مستقرة للغاية، فإن البنية الأساسية للحلقات الخماسية والسداسية الجوانب تظل كما هي خلال هذه السلسلة من التفاعلات الكيميائية. ومع

ذلك، عندما ترتبط مجموعات مختلفة من الجزيئات بتلك الحلقات، فإنها تغير خصائص وخصائص الجزيء.

بدءًا من ل- التربتوفان ، تقوم الغدة الصنوبرية بتحويله إلى 5 هيدروكسيتريبتوفان (5 - HTP)، والذي يصبح بعد ذلك السيروتونين. السيروتونين هو جزيء أكثر استقرارًا من 5 - HTP، ويمكنه الحفاظ على نفسه في الدماغ، وله وظيفة أكثر فائدة، كما سنرى قريبًا. من خلال تفاعل كيميائي آخر، تقوم الغدة الصنوبرية بتحويل السيروتونين إلى ناسيتيل سيروتونين ثم يقوم تفاعل إضافي بتحويله إلى الميلاتونين. وكل هذا يحدث في الغدة الصنوبرية. في دورة 24 ساعة، يكون إنتاج الميلاتونين أعلى بين الساعة 1 صباحًا و 4 صباحًا . هذا مهم للتذكر.

THE METHYLATION PROCESS
OF SEROTONIN & MELATONIN

L-Tryptophan
Tryptophan 5-hydroxylase
5-hydroxytryptophan
Aromatic L-amino acid decarboxylase
Serotonin
Serotonin N-acetyltransferase
N-acetylserotonin
Hydroxyindolo-O-methyl transferase (HIOMT)
Melatonin

Figure 12.1

عملية مثيلة الحمض الأميني إل- تريبتوفان في السيروتونين والميلاتونين.

نحن نعلم الآن أن هناك علاقة عكسية بين هرمونات الغدة الكظرية والميلاتونين. مع ارتفاع مستويات الكورتيزول الكظرية، تنخفض مستويات الميلاتونين. هذا هو السبب الذي يجعلنا لا نستطيع النوم عندما نكون تحت التوتر. في العصور القديمة، كان هذا بمثابة آلية سلامة بيولوجية. على سبيل المثال، إذا طاردك حيوان مفترس عدة مرات في الطريق إلى حفرة الري، ثم رصدت المزيد من الوحوش الكبيرة في منطقتك، فإن جسمك، بذكائه الفطري، يريد أن يمنعك من أن تصبح فريسة. في مثل هذه الحالات، يصبح النوم والتعافي أقل أهمية من البقاء على قيد الحياة. إن البقاء على قيد الحياة من خلال البقاء مستيقظًا طوال الليل أكثر قيمة من النوم والمخاطرة بالموت.

عندما يحاول الجسم الراحة في هذه الحالة اليقظة، فإنه لا يحصل أبدًا على النوم المريح الذي يحتاجه لأن المواد الكيميائية التي تساعد على البقاء، مثل الكورتيزول، تعمل على تنشيط جينات البقاء. إذا لم يكن مصدر التوتر المتصور هو نمر ذو أنياب حادة، بل علاقتك المتوترة مع زوجتك السابقة، الذي يجب عليك التفاعل معها يوميًا، فإن هذا الضغط المزمن يبقي نظام البقاء نشطًا. الآن لم يعد صمام الأمان هذا تكيفيًا ولكنه غير تكيفي. هذا النوع من التوتر المزمن يغير المستويات النموذجية من الميلاتونين (وحتى السيروتونين)، ويخرج الجسم من الاستتباب.

ولكن إذا قمت بخفض مستويات الكورتيزول، فستزداد مستويات الميلاتونين. بمعنى آخر، عندما تكسر استجابة

التوتر من خلال التغلب على الإدمان العاطفي على تلك المواد الكيميائية، يمكن لجسمك العودة إلى مشاريع البناء طويلة الأجل بدلاً من التعامل باستمرار مع حالة الطوارئ المتصورة. انظر إلى الشكل 12.2 لمراجعة العلاقة بين الميلاتونين والكورتيزول.

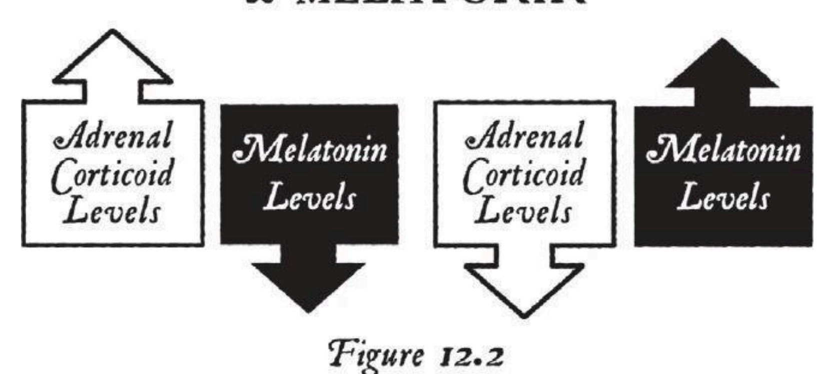


Figure 12.2

مع ارتفاع هرمونات التوتر، تنخفض مستويات الميلاتونين. مع انخفاض هرمونات التوتر، ترتفع مستويات الميلاتونين.

SCIENTIFIC FACTS ABOUT MELATONIN

- *Stops the excess secretion of cortisol in response to stress*
- *Improves carbohydrate metabolism*
- *Lowers triglyceride levels*
- *Inhibits atherosclerosis (hardening of the arteries)*
- *Heightens the immune response (cellular and metabolic)*
- *Decreases the development of certain tumors*
- *Increases life span in laboratory rats by 25 percent*
- *Activates a neuroprotective role in the brain*
- *Increases REM sleep (dream sleep)*
- *Stimulates free radical scavenging (anti-aging, antioxidant)*
- *Promotes DNA repair and replication*

Figure 12.3

مخطط يوضح بعض فوائد الميلاتونين.

الميلاتونين لديه العديد من التطبيقات الأخرى المثيرة للاهتمام. على سبيل المثال، ثبت أن تناوله يحسن عملية التمثيل الغذائي للكربوهيدرات. هذا مهم لأنه عندما يستجيب بعض الأشخاص للتوتر، يأخذ الجسم الكربوهيدرات

ويخزنها كدهون - والدهون ليست أكثر من طاقة مخزنة. هذا نتيجة للجينات البدائية التي تشير إلى الجسم لتخزين الطاقة في حالة وجود مجاعة. ومن المعروف أيضًا أن الميلاتونين يساعد في علاج الاكتئاب. حتى أنه ثبت أنه يزيد من مستويات هرمون DHEA، الهرمون المضاد للشيخوخة. لمزيد من الحقائق حول أهمية الميلاتونين، الناقل العصبي المسؤول عن الأحلام، انظر الشكل[12.3.1]

الآن دعنا نعمق فهمك لجميع المعلومات التي كنت تدرسها في هذا الكتاب حتى هذه المرحلة.

تفعيل الغدة الصنوبرية

لقد أمضيت لسنوات طويلة قدرًا هائلاً من الوقت في دراسة الغدة الصنوبرية والبحث عن باحثين قاموا بقياسات مكثفة لنواتجها الأيضية وأنسجتها. كان اهتمامي هو ربط النتائج التي توصلت إليها ببعض الأسرار القديمة. أثار أحد الملخصات على وجه الخصوص اهتمامي:

> الغدة الصنوبرية هي محول عصبي صماوي يفرز الميلاتونين المسؤول عن التحكم في الإيقاع اليومي الفسيولوجي. تمت دراسة شكل جديد من أشكال التمعدن الحيوي في الغدة الصنوبرية البشرية ويتكون من بلورات صغيرة يقل طولها عن 20 ميكرون. هذه البلورات مسؤولة عن آلية التحويل الكهروميكانيكية والبيولوجية في الغدة الصنوبرية بسبب بنيتها وخصائصها الكهرضغطية.[2]

إنها كلمات كثيرة تحتاج إلى استيعاب، ولكن دعونا نقسمها إلى نقطتين مهمتين. الكلمات الأساسية هنا (بترتيب عكسي) هي الخصائص الكهربائية الضغطية والمحول.

يحدث التأثير الكهرضغطي عندما تطبق ضغطًا على مواد معينة ويتغير هذا الضغط الميكانيكي إلى شحنة كهربائية. بعبارة بسيطة، تحتوي الغدة الصنوبرية على بلورات الكالسيت المصنوعة من الكالسيوم والكربون والأكسجين، وبسبب تركيبها، فإنها تعبر عن هذا التأثير. مثل الهوائي، تتمتع الغدة الصنوبرية بالقدرة على التنشيط الكهربائي وتوليد مجالات كهرومغناطيسية يمكنها ضبط المعلومات. هذه هي النقطة رقم واحد. بالإضافة إلى ذلك، بنفس الطريقة التي ينبض بها الهوائي إيقاعًا أو ترددًا لمطابقة تردد إشارة واردة، تتلقى الغدة الصنوبرية معلومات محمولة على مجالات كهرومغناطيسية غير مرئية. نظرًا لأن جميع الترددات تحمل المعلومات، بمجرد اتصال الهوائي بالإشارة الدقيقة للمجال الكهرومغناطيسي، يجب أن تكون هناك طريقة لتحويل هذه الإشارة وإعادة تشفيرها إلى رسالة ذات معنى. هذا بالضبط ما يفعله المحول - وهذه هي النقطة الثانية.

المحول هو أي شيء يستقبل إشارة في شكل نوع واحد من الطاقة ويحولها إلى إشارة في شكل آخر. خذ لحظة للنظر حولك. تمتلئ المساحة التي تجلس فيها بالتلفزيون والراديو وموجات Wi - Fi التي تعد جميعها نطاقات تردد مختلفة من الطاقة الكهرومغناطيسية غير المرئية. "لا يمكنك رؤية أي منها بعينيك، لكنها لا تزال هناك" على سبيل المثال، يتم نقل الهوائي الذي يلتقط مجموعة من الترددات التي تحمل إشارة إلى التلفزيون إلى صورة على شاشة التلفزيون. عندما تقوم بضبط محطة FM، فإنك تقوم بضبط الهوائي الخاص بك على تردد كهرومغناطيسي معين. ثم يتم نقل المعلومات المحمولة في نطاق التردد هذا إلى إشارة متماسكة، وهي الموسيقى التي تسمعها بأذنيك.

وتقول الدراسة التي اقتبستها أن الغدة الصنوبرية هي عبارة عن محول عصبي صماء، قادر على استقبال وتحويل الإشارات داخل الدماغ. عندما تعمل الغدة الصنوبرية كمحول، يمكنها التقاط ترددات فوق واقعنا الزمكاني الحسي ثلاثي الأبعاد. بمجرد تنشيط الغدة الصنوبرية، يمكنها ضبط أبعاد أعلى من هذا المكان والزمان - وهو ما تعلمناه في الفصل السابق هو عالم الزمان والمكان. ومثل التلفزيون، يمكنها بعد ذلك تحويل المعلومات المحمولة على تلك الترددات إلى صور حية وتجارب سريالية وواضحة ومتسامية في أذهاننا، بما في ذلك رؤى متعددة الحواس معززة بعمق تتجاوز مفرداتنا. هذا يشبه إلى حد ما تجربة فيلم IMAX متعدد الأبعاد.

في هذه المرحلة، قد تتساءل، بما أن هذه الغدة الصغيرة موجودة داخل جمجمتي، كيف سأمارس ضغطًا ميكانيكيًا على البلورات الموجودة فيها، وخلق تأثير كهرضغطية، وتنشيط الغدة الصنوبرية حتى تصبح مثل الهوائي؟ وكيف سيلتقط هذا الهوائي الترددات والمعلومات التي تتجاوز المادة والضوء حتى يتمكن من تحويل تلك التوقيعات الكهرومغناطيسية إلى صور ذات مغزى، مثل تجربة متسامية تتجاوز هذا الواقع ثلاثي الأبعاد؟

لكي يتم تنشيط الغدة الصنوبرية، يجب أن تحدث أربعة أشياء مهمة. سأتحدث عن ثلاثة منها الآن، ثم سأقدم لك الخطوة الرابعة عندما يحين وقت تعلم التأمل.

1. التأثير الكهرضغطي

تعتبر بلورات الكالسيت المذكورة أعلاه والموضحة في الشكل 12.4 . تذكر أن هذه بلورات صغيرة جدًا، يتراوح طولها من 1 إلى 20 ميكرون تقريبًا. لوضع هذا في السياق، يمكن أن يتراوح حجمها في أي مكان من مائة إلى ربع عرض شعرة الإنسان. وهي في معظمها ذات شكل ثماني السطوح، وسداسي السطوح، ومعين السطوح.

كما تعلمنا بالفعل في الفصل الخامس، فإن الغرض من تقنية التنفس التي نقوم بها قبل العديد من التأملات هو سحب العقل من الجسم من خلال تحرير الطاقة الكامنة (المخزنة كمشاعر) في مراكز الطاقة الثلاثة السفلية. عندما نستنشق ونقبض تلك العضلات الجوهرية، ونتبع أنفاسنا من العجان وصولاً إلى العمود الفقري وحتى أعلى الرأس، ثم نحبس أنفاسنا ونضغط على تلك العضلات أكثر، فإننا نزيد من الضغط داخل النخاع الشوكي. كما ذكرت سابقًا في الكتاب، هذا هو الضغط الداخلي الذي ينشأ عندما تدفع نفسك نحو الداخل - على سبيل المثال، عندما تحبس أنفاسك وترفع شيئًا ثقيلًا.

كلمة كهرضغطية مشتقة من الكلمات اليونانية *piezein* ،والتي تعني "العصر أو الضغط"، و *piezo*، والتي تعني "الدفع". لذا فليس من قبيل المصادفة أن أطلب منك أن تحبس أنفاسك وتضغط على تلك العضلات الجوهرية. عندما تفعل هذا، فإنك تدفع السائل الدماغي الشوكي مقابل الغدة الصنوبرية، وتمارس ضغطًا ميكانيكيًا عليها. تترجم هذه الضغوط الميكانيكية إلى شحنة كهربائية، وهذا الفعل بالضبط هو الذي يضغط على البلورات المتراكمة في الغدة الصنوبرية ويخلق تأثيرًا كهربائيًا ضغطيًا: تولد بلورات الغدة الصنوبرية شحنة كهربائية استجابة للضغوط التي تطبقها.

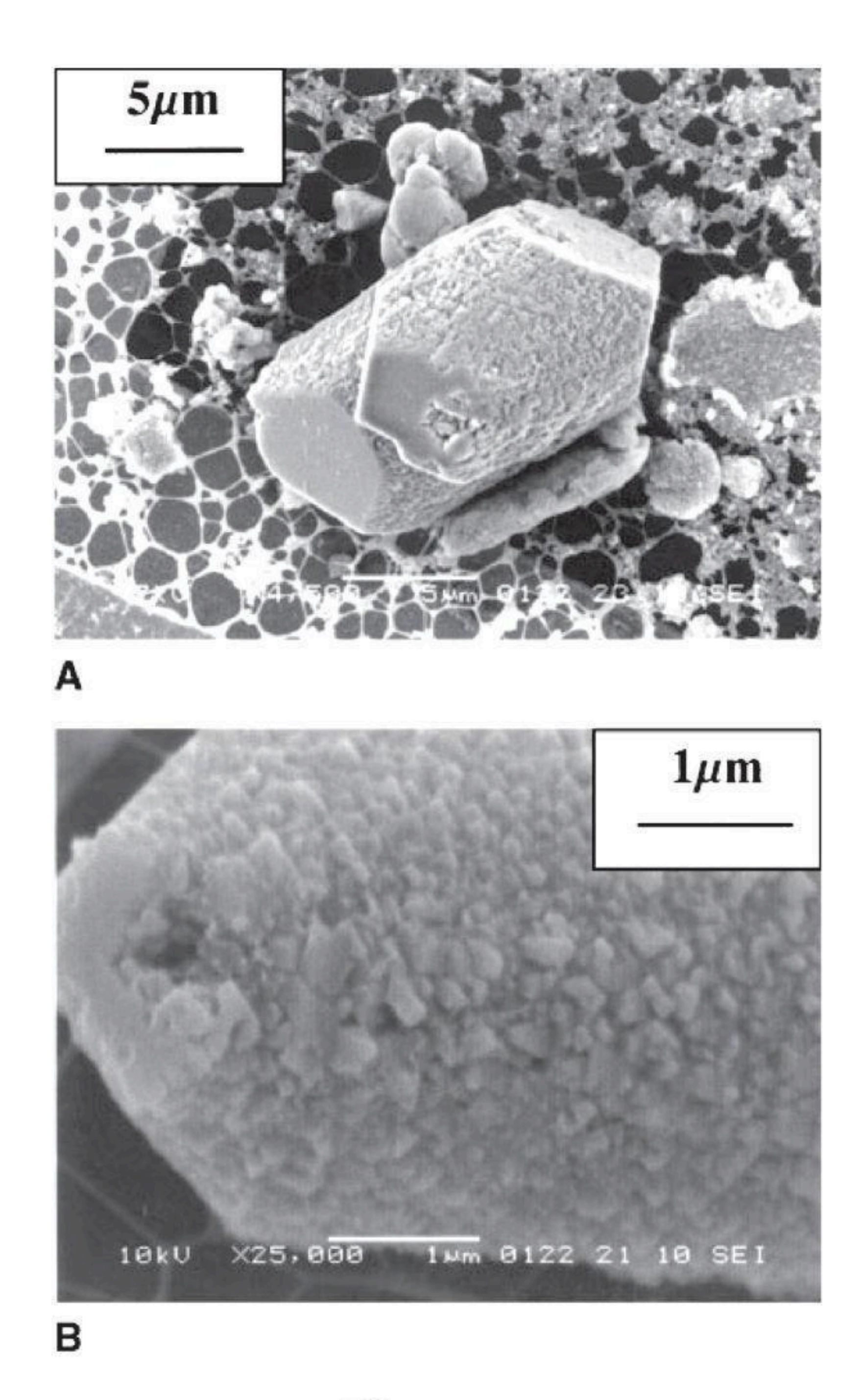


Figure 12.4

صورة لبلورة كالسيت موجودة في الغدة الصنوبرية.

من الخصائص الفريدة للتأثير الكهرضغطي أنه قابل للعكس، وهذا يعني أن المواد التي تظهر التأثير الكهرضغطي المباشر (البلورات) تظهر أيضًا تأثيرًا كهرضغطيًا معاكسًا. بمجرد ضغط البلورات في الغدة وإنشاء شحنة كهربائية، فإن المجال الكهرومغناطيسي المنبعث من الغدة الصنوبرية يتسبب في تمدد البلورات الموجودة فيها مع

زيادة المجال. عندما تصل البلورات التي تولد المجال الكهرومغناطيسي إلى حدها الأقصى ولا يمكن أن تمتد أكثر من ذلك، فإنها تنكمش ويعكس المجال الكهرومغناطيسي الاتجاه ويتحرك إلى الداخل نحو الغدة الصنوبرية. عندما يصل المجال الكهرومغناطيسي إلى بلورات الغدة الصنوبرية، فإنه يضغط عليها مرة أخرى، وينتج مجالًا كهرومغناطيسيًا آخر. تعمل دورة توسيع المجال وعكسه هذه على إدامة المجال الكهرومغناطيسي النابض.

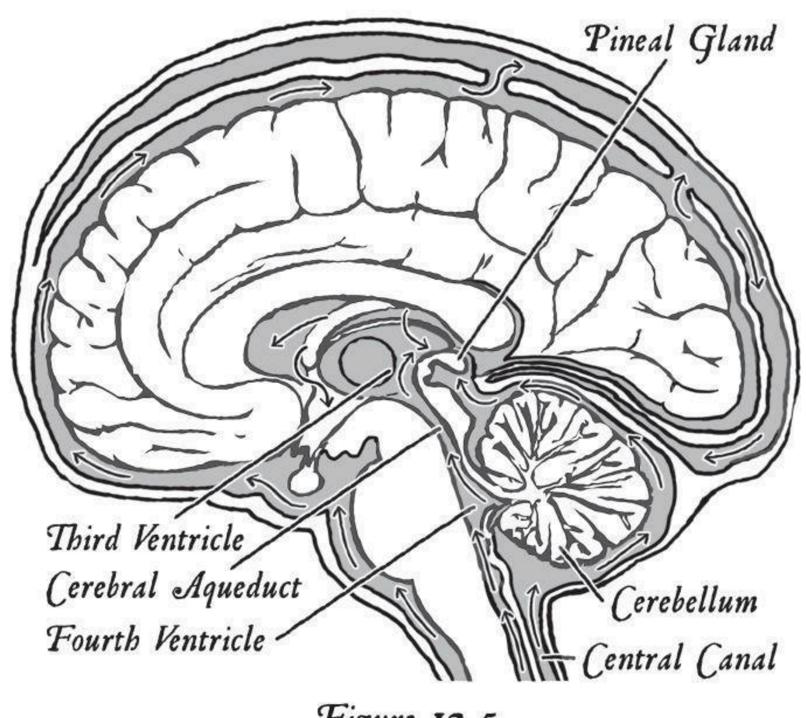


Figure 12.5

عندما نستنشق من خلال أنفنا، وفي الوقت نفسه نضغط على عضلاتنا الداخلية، فإننا نسرع السائل الدماغي الشوكي إلى الدماغ. بينما نتبع

حركة الطاقة إلى أعلى الرأس، ثم نحبس أنفاسنا ونضغط، ونزيد من الضغط داخل النخاع الشوكي. الضغط المتزايد يحرك

السائل الدماغي الشوكي من البطين الرابع من خلال قناة صغيرة إلى الثالث

البطين (الأسهم). في الوقت نفسه، يضغط السائل الذي ينتقل حول المخيخ (الأسهم) على بلورات الغدة الصنوبرية. يؤدي الضغط الميكانيكي المطبق إلى توليد شحنة كهربائية في الغدة الصنوبرية، مما يخلق تأثيرًا كهربائيًا ضغطيًا.

لا عجب إذن أن أطلب منك أن تحبس أنفاسك وتضغط وتقلص تلك العضلات - وليس من المستغرب أن أصر على تكرار هذه العملية مرارًا وتكرارًا. مع استمرارك في التنفس والحبس والضغط مرارًا وتكرارًا، مع كل دورة من التنفس، فإنك تقوم بتنشيط الخصائص الكهربائية الانضغاطية للغدة الصنوبرية. كلما قمت بذلك، كلما سرعت الدورات في الثانية من تمدد وانكماش هذا المجال الكهرومغناطيسي، مما يجعل النبضات تصبح أسرع وأسرع. الآن تصبح الغدة الصنوبرية هوائيًا نابضًا، قادرًا على التقاط ترددات كهرومغناطيسية أكثر دهاءً وأسرع.

انظر عن كثب إلى الشكل 12.5. تحدثنا عن حركة السائل الدماغي الشوكي أثناء التنفس في الفصل الخامس، ولكن

دعونا نبني على التدريس. عندما يدخل السائل إلى الدماغ، فإنه يتحرك لأعلى عبر القناة المركزية، عبر المسافة بين العمود الفقري والحبل الشوكي. من هذا المنعطف، يتدفق في اتجاهين. أولاً، ينتقل السائل إلى البطين الرابع، يليه البطين الثالث. عندما ينتقل السائل من البطين الرابع إلى البطين الثالث، فإنه يمر عبر مسار أو قناة ضيقة، ويقع في الجزء الخلفي من البطين الثالث ما يشبه الصنوبر الصغير (هذا ما يعنيه الصنوبر). هذه هي الغدة الصنوبرية، وهي بحجم حبة الأرز الكبيرة تقريبًا. ثانيًا، يتدفق السائل النخاعي أيضًا حول الجزء الخلفي من المخيخ إلى الجانب الآخر من الغدة الصنوبرية - المحيط بالغدة بأكملها بسائل مضغوط.

من خلال زيادة الضغط داخل النخاع الشوكي، يمكنك توجيه حجم أكبر من السوائل إلى حجرة البطين الثالث وكذلك من المساحة المحيطة بالمخيخ. وعندما تحبس أنفاسك وتضغط عليها، فإن هذا الحجم الإضافي من السائل يمارس ضغطًا من كلا الاتجاهين ضد البلورات، مما يتسبب في ضغطها وإنشاء التأثير الكهربائي الضغطي. هذا هو الحدث الأول الذي يجب أن يحدث لتنشيط الغدة الصنوبرية.

2. الغدة الصنوبرية تطلق مستقلباتها

يتحرك السائل النخاعي عبر نظام مغلق يسمى الجهاز البطيني (راجع الشكل 12.5). يسهل الجهاز البطيني حركة هذا السائل من قاعدة العمود الفقري، إلى الأعلى عبر العمود الفقري، عبر الغرف الأربع للدماغ (تسمى القنوات أو البطينين)، ثم يعود إلى العظمة العجزية (قاعدة العمود الفقري). عندما تستنشق وتتبع أنفاسك إلى أعلى رأسك ثم تحبس أنفاسك وتضغط لأعلى ولداخل، فأنت تسرع السائل النخاعي.

على سطح الغدة الصنوبرية توجد شعيرات صغيرة تسمى *cilia*، لاتينية لـ "الرموش" الأهداب (انظر الشكل 12.6). إن عمل السائل المتسارع الذي يتحرك بشكل أسرع من المعتاد عبر غرف الجهاز البطيني يدغدغ الشعر الصغير، مما يبالغ في تحفيز الغدة الصنوبرية. وبما أن الغدة الصنوبرية تشبه القضيب، فإن التحفيز الناتج عن تسارع حركة السائل أمامها، إلى جانب التنشيط الكهربائي الناتج عن زيادة الضغط داخل القراب الشوكي في نظام مغلق، يتسبب في قيام الغدة بقذف بعض المستقلبات العميقة والمحسنة من الميلاتونين إلى الدماغ. أنت الآن على بعد خطوة واحدة من تنشيط الغدة الصنوبرية والحصول على تجربة متسامية.

CILIA AT THE END OF THE PINEAL GLAND

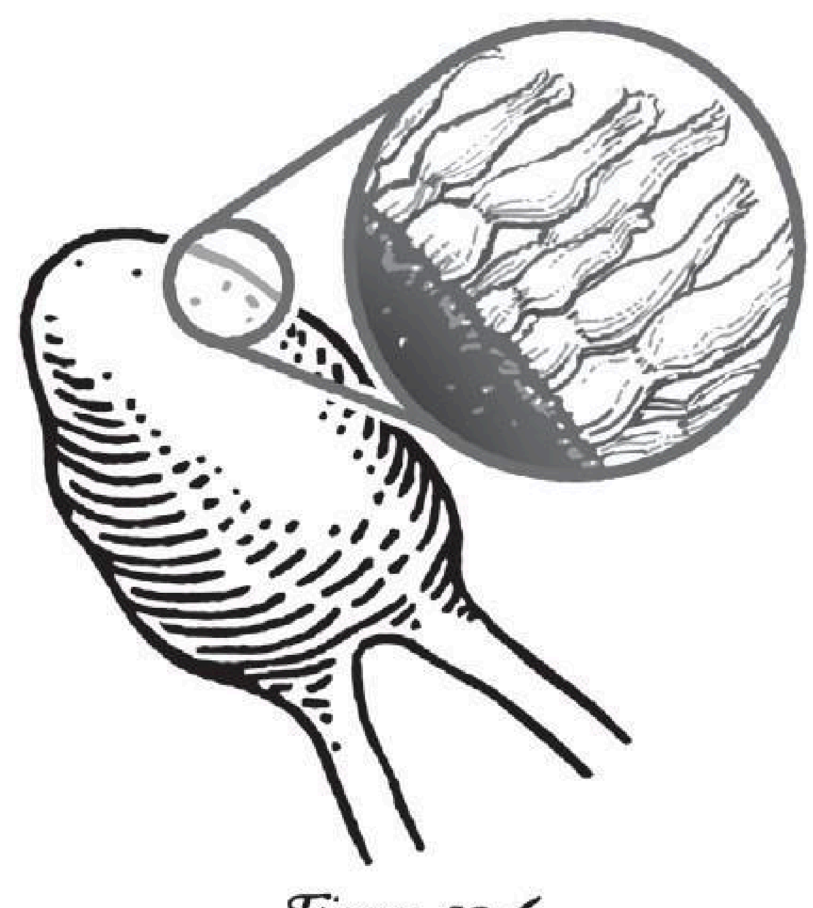


Figure 12.6

يتم تحفيز الأهداب الصغيرة للغدة الصنوبرية مع تسارع السائل الدماغي الشوكي عبر الجهاز البطيني.

3. يتم توصيل الطاقة مباشرة إلى الدماغ

يشبه إلى حد كبير إرسال سفينة صاروخية إلى الفضاء، فإن التغلب على الجاذبية لإخراجها من الأرض هو الجزء الذي يتطلب أكبر قدر من الطاقة، لذلك يتطلب نقل هذه الطاقة من مراكزنا المنخفضة قدرًا كبيرًا من الشدة والجهد. يصبح التنفس نيتنا الشغوفة لتحرير أنفسنا من عواطف ماضينا المقيدة ذاتيًا. يصبح العمود الفقري آلية توصيل هذه الطاقة، ويصبح الجزء العلوي من الرأس هو الهدف.

كما تعلم الآن، في كل مرة تقوم فيها بالتنفس، ترسل جزيئات مشحونة إلى العمود الفقري. مع زيادة هذه الجسيمات في السرعة والتسارع، فإنها تخلق ما يعرف باسم مجال الحث (انظر الشكل 12.7). يعكس مجال الحث هذا تدفق المعلومات ثنائية الاتجاه التي تسهل عادةً التواصل من الدماغ إلى الجسم والجسم إلى الدماغ. على غرار الفراغ،

يسحب مجال المحاثة الطاقة من تلك المراكز السفلية - الطاقة المرتبطة بالنشوة الجنسية، والاستهلاك، والهضم، والتوتر الناتج عن القتال أو الهروب، والسيطرة - ويسلمها مباشرة إلى جذع الدماغ في حركة حلزونية. عندما تنتقل الطاقة عبر كل فقرة، فإنها تمر بالأعصاب التي تمتد من الحبل الشوكي إلى أجزاء مختلفة من الجسم، ثم يتم نقل بعض هذه الطاقة من خلال الأعصاب الطرفية التي تؤثر على أنسجة وأعضاء الجسم. ينشط التيار الذي يمتد على طول هذه القنوات العصبية نظام خط الطول في الجسم، مما يؤدي إلى حصول جميع أنظمة الجسم الأخرى على المزيد من الطاقة.[3]

THE ACTIVATION OF THE PERIPHERAL NERVOUS SYSTEM AS ENERGY MOVES UP THE SPINE



Figure 12.7

عندما يتم إطلاق الطاقة من الجسم إلى الدماغ، فإنها تمر عبر كل عصب شوكي يخرج بين كل فقرة. تعمل إثارة هذا النظام على تشغيل الأعصاب الطرفية، والتي تنقل بعد ذلك المزيد من الطاقة إلى الأنسجة والأعضاء المختلفة في الجسم. ونتيجة لذلك، يتم توفير المزيد من الطاقة في جميع أنحاء الجسم.

بمجرد أن تصل الطاقة إلى جذع الدماغ، يجب أن تمر عبر التكوين الشبكي. تتمثل مهمة التكوين الشبكي في تحرير المعلومات باستمرار من الدماغ إلى الجسم وكذلك من الجسم إلى الدماغ. هذا التكوين هو جزء من نظام يسمى نظام التنشيط الشبكي (RAS)، وهو المسؤول عن مستويات اليقظة. على سبيل المثال، عندما تستيقظ من نوم عميق لأنك تسمع صوتًا في منزلك، فإن RAS هو الذي ينبهك ويثيرك. هذه هي وظيفته البدائية. ومع ذلك، نظرًا لتنشيط الجهاز العصبي الودي واندماجه مع الجهاز العصبي اللاودي، بدلاً من استنزاف الطاقة المخزنة في الجسم، فإنه يطلق تلك الطاقة مرة أخرى إلى الدماغ. بمجرد أن تصل هذه الطاقة إلى جذع الدماغ، تنفتح البوابة المهادية مثل الباب وتتحرك الطاقة عبر التكوين الشبكي إلى المهاد، حيث تنقل المعلومات إلى القشرة المخية الحديثة. الآن التكوين الشبكي مفتوح وتجرب مستويات أعلى من الوعي. بمعنى ما، تصبح أكثر وعيًا واستيقاظًا. (فكر في المهاد كمحطة قطار كبيرة ذات مسارات تؤدي إلى المراكز العليا للدماغ.) هذه هي الطريقة التي يدخل بها الدماغ في أنماط موجة دماغ غاما.

THE TWO THALAMI IN THE MIDBRAIN & THE PINEAL GLAND SITTING IN THE MIDDLE FACING THE BACK OF THE BRAIN

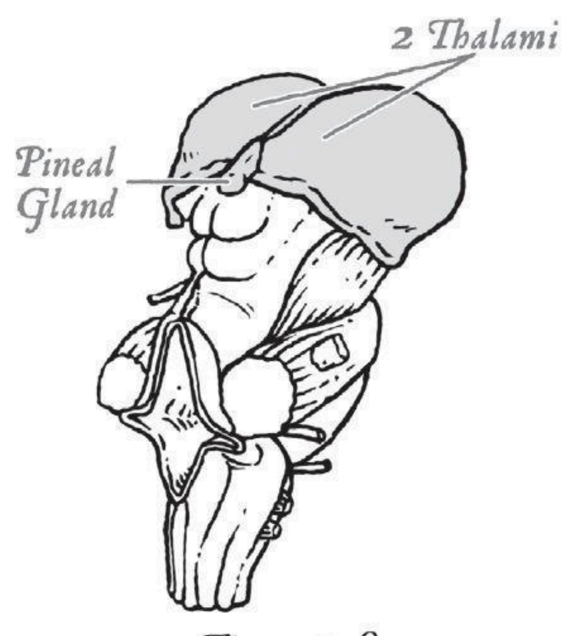


Figure 12.8

تقع الغدة الصنوبرية الصغيرة على شكل الصنوبر بين كل مهاد يقع في منتصف الدماغ، وتواجه الجزء الخلفي من الدماغ.

كملاحظة جانبية، هناك نوعان من المهاد الفردي في الدماغ الأوسط (واحد على كل جانب)، والتي تغذي كل نصف كرة في القشرة المخية الحديثة. تقع الغدة الصنوبرية بينهما مباشرة في مواجهة الجزء الخلفي من الدماغ (انظر الشكل 12.8). عندما تصل الطاقة إلى كل تقاطع مهاد (تذكر أن المهاد يشبه محطة الترحيل إلى جميع أجزاء الدماغ الأخرى)، يرسل هذا المهاد رسالة مباشرة إلى الغدة الصنوبرية لإفراز مستقلباتها في الدماغ. التأثير هو أن القشرة المخية الحديثة المفكرة تصبح مثارة وتذهب إلى أنماط موجات دماغية أعلى، مثل غاما. إن طبيعة هذه المشتقات الكيميائية للميلاتونين تريح الجسم وفي الوقت نفسه توقظ العقل.

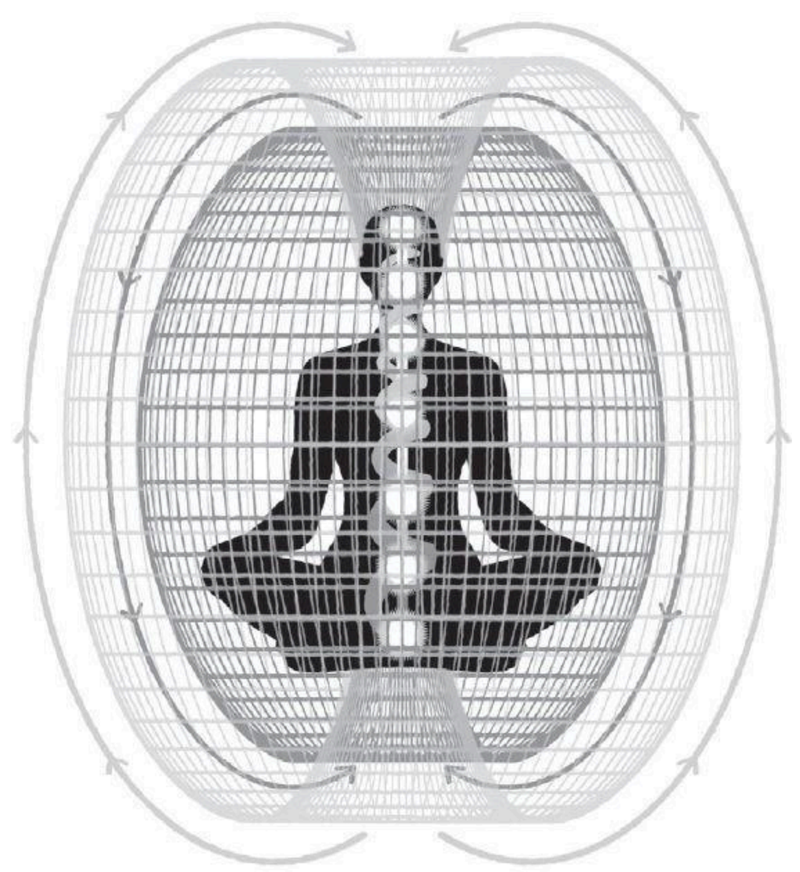
إذا كنت تتذكر، عندما تكون في موجات دماغية بيتا، فإن جهازك العصبي الودي يثير حالة طوارئ في عالمك الخارجي ويستخدم الطاقة للبقاء على قيد الحياة. الفرق مع موجات دماغ غاما هو أنه بدلاً من فقدان الطاقة الحيوية، فإنك تحرر وتخلق المزيد من الطاقة في جسمك. أنت لست في أي حالة طوارئ أو حالة بقاء عندما يحدث هذا؛ أنت في النعيم، وجهازك العصبي الودي يتحول لإثارتك لإيلاء المزيد من الاهتمام لما يحدث في عقلك.

في الفصل الخامس ، قلت أنه عندما تنتقل الطاقة من الجسم إلى الدماغ، يتم إنشاء حقل دائري حول الجسم. عندما تقوم بتشغيل تيار في عمودك الفقري عن طريق تسريع حركة السائل الدماغي الشوكي، يصبح جسمك مثل المغناطيس وتنشئ مجالًا كهرومغناطيسيًا حوله. يمثل الحقل الدائري تدفقًا ديناميكيًا للطاقة. في نفس الوقت الذي يتحرك فيه الحقل الحلقي لأعلى، وللخارج، وحول جسمك، عندما يتم تنشيط الغدة الصنوبرية، يقوم حقل حلقي

معاكس للطاقة الكهرومغناطيسية بسحب الطاقة إلى جسمك من خلال الجزء العلوي من رأسك. نظرًا لأن جميع الترددات تحمل المعلومات، فإن غدتك الصنوبرية تتلقى الآن معلومات من خارج مجال الضوء المرئي ومن خارج حواسك (انظر الشكل 12.9).

عندما تحدث هذه الأحداث الثلاثة جنبًا إلى جنب، ستشعر وكأنك تعاني من نشوة الجماع في رأسك. لقد أنشأت الآن هوائيًا في دماغك، وهذا الهوائي يلتقط المعلومات من العوالم خارج المادة وخارج المكان والزمان. لم تعد المعلومات تأتي من حواسك أو تفاعل عينيك مع بيئتك. بدلاً من ذلك، تحصل على معلومات من المجال الكمي الذي ينتقل إلى عين أخرى - عينك الثالثة - من الغدة الصنوبرية في الجزء الخلفي من دماغك.

THE REVERSE TORUS



Energy moves from the unified field into the body

Figure 12.9

نظرًا لتنشيط الطاقة من المراكز الثلاثة السفلية أثناء التنفس وتحركها لأعلى العمود الفقري إلى الدماغ، يتم إنشاء حقل دائري من الطاقة الكهرومغناطيسية حول الجسم. عندما يتم تنشيط الغدة الصنوبرية، يتحرك مجال عكسي من

الطاقة الكهرومغناطيسية في الاتجاه المعاكس، مما يسحب الطاقة من أعلى الرأس إلى الجسم من المجال الموحد. نظرًا لأن الطاقة هي التردد والتردد يحمل المعلومات، فإن الغدة الصنوبرية تنقل هذه المعلومات إلى صور حية.

عندما يحصل الميلاتونين على ترقية، يحدث السحر

عندما تستيقظ الغدة الصنوبرية (أو العين الثالثة)، لأنها تلتقط ترددات أعلى، فإن هذه الطاقات الأعلى تغير كيمياء الميلاتونين ؛ كلما ارتفع التردد، زاد التغيير. إن هذه الترجمة للمعلومات إلى الكيمياء هي التي تهيئك لتلك اللحظات الغامضة المتعالية. أنت الآن تفتح الباب أمام أبعاد أعلى من المكان والزمان. لهذا السبب أحب أن أطلق على الغدة الصنوبرية اسم الكيميائي - لأنها تحول الميلاتونين إلى بعض النواقل العصبية العميقة والجذرية للغاية.

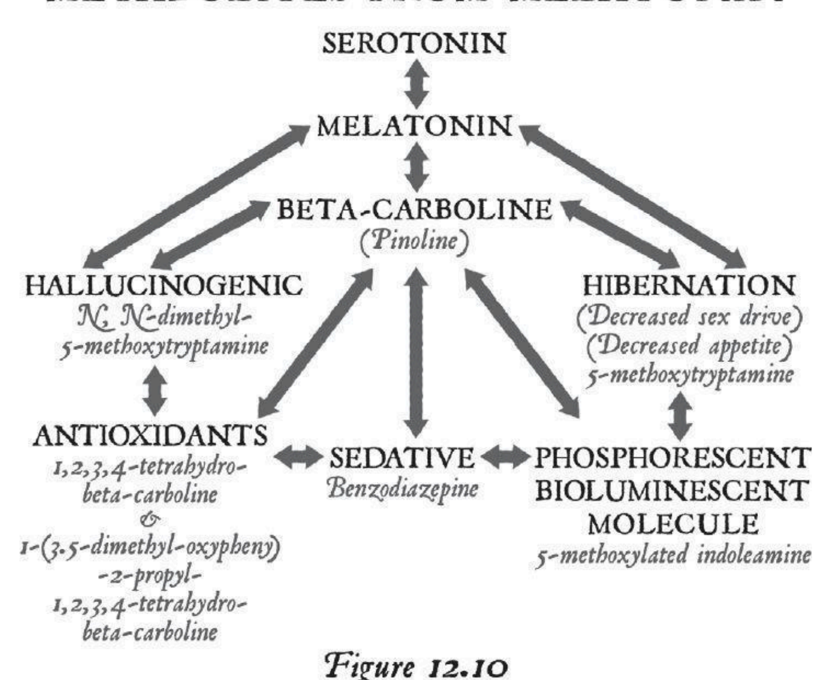


Figure 12.10

تحقق من المستقلبات المختلفة للميلاتونين التي يتم إنشاؤها عندما تتصل الغدة الصنوبرية بالترددات بشكل أسرع من الضوء المرئي العادي ويحصل الجزيء الغامض على ترقية بيولوجية.

انظر إلى الشكل 12.10. مع تفاعل الترددات الأعلى وحالات الوعي الأعلى مع الغدة الصنوبرية، فإن أحد أول الأشياء التي تحدث هو أن هذه الترددات تحول الميلاتونين إلى مواد كيميائية تسمى البنزوديازيبينات. البنزوديازيبينات هي فئة من الأدوية، التي يتم إنشاء الفاليوم منها، والتي تخدر العقل التحليلي، لذلك فجأة يرتاح الدماغ المفكر ويتوقف عن التحليل. وفقًا لمسح الدماغ الوظيفي، تقوم البنزوديازيبينات بقمع النشاط العصبي في اللوزة، مركز بقاء الدماغ. هذا يحد من المواد الكيميائية التي تجعلك تشعر بالخوف أو الغضب أو الانفعال أو العدوان أو الحزن أو الألم.[4] الآن يشعر جسمك بالهدوء والاسترخاء، لكن عقلك مستيقظ.

تنتج مادة كيميائية أخرى تم إنشاؤها من الميلاتونين فئة من مضادات الأكسدة القوية جدًا تسمى البينولين (انظر الشكل 12.10). تعتبر البينولينات مهمة لأنها تهاجم الجذور الحرة، التي تضر خلاياك وتسبب الشيخوخة. هذه المواد المضادة للأكسدة هي مضادة للسرطان، ومضادة للشيخوخة، ومضادة لأمراض القلب، ومضادة للسكتة الدماغية، ومضادة للتنكس العصبي، ومضادة للالتهابات، ومضادة للميكروبات. هذه صيغة مثالية لترقية الدور الطبيعي

للميلاتونين كمضاد للأكسدة إلى دور مضاد للأكسدة فائق الشحن الذي يعيد ويشفي الجسم بدرجة أكبر مما يفعله جزيء الميلاتونين عادة. (انظر إلى مضادات الأكسدة القوية المدرجة في الشكل 12.10 والتي يتم إنتاجها جميعًا من مستقلبات الميلاتونين.)

إذا أخذت هذا الجزيء وعدلته مرة أخرى إلى ابن عم الميلاتونين، فستجد نفس المادة الكيميائية التي تجعل الحيوانات في حالة سبات. عندما يتغير الميلاتونين (الذي يجعلنا نعسانًا وحالمًا) قليلاً في هذا الجزيء الأكثر قوة، فإنه يحمل رسالة لتمديد الراحة والإصلاح إلى أبعد من ذلك. تتسبب هذه الرسالة أيضًا في إبطاء عملية الأيض في الجسم، وفي بعض الحالات لعدة أشهر. ومن المنطقي، إذن، أن الثدييات عندما تدخل في حالة سبات، فإنها تكسر العادات النموذجية لبيئتها؛ على سبيل المثال، تفقد دافعها الجنسي، وشهيتها، واهتمامها أو حاجتها إلى التحرك في بيئتها، واتصالها بالشبكات الاجتماعية. يختبئون لحماية أنفسهم والشعور بالأمان، وخلال هذا الوقت من الدخول، يدخل جسمهم في حالة ركود. قد يكون الشيء نفسه صحيحًا بالنسبة لنا مع ارتفاع هذه القيم. نظرًا لأن الجسم لم يعد العقل، فإننا نفقد اهتمامنا مؤقتًا بالعالم الخارجي ؛ ولأننا ليس لدينا دوافع بيولوجية ولا نتشتت بالاحتياجات الجسدية، فنحن قادرون على الانتقال بشكل كامل إلى اللحظة الحالية والتعمق في الداخل. إذا كنت ستحلم بحلم المستقبل، ألن تكون فكرة جيدة لإبعاد جسمك عن الطريق؟

إذا أخذت هذا الجزيء وتقدمت به مرة أخرى، فأنت تنتج نفس المادة الكيميائية الموجودة في ثعابين البحر الكهربائية - وهي مادة كيميائية فسفورية مضيئة بيولوجيًا تضخم الطاقة في الجهاز العصبي. يمكنك الرجوع إلى الشكل 12.10 مرة أخرى. يمكن أن تكون هذه المادة الكيميائية قوية بما يكفي لإحداث صدمة كبيرة. لدي حدس قوي بأن هذه هي المادة الكيميائية النادرة التي تؤثر على الدماغ لمعالجة تلك السعات المتزايدة من الطاقة التي قمنا بقياسها مرارًا وتكرارًا في طلابنا. فقط تخيل ثعبانًا كهربائيًا يضيء حرفيًا بالطاقة عندما يتم تحفيزه. هذا ما يحدث في الدماغ عندما يتم تنشيطه. لكن الطاقة والمعلومات التي يتم إنشاؤها لا تأتي من تجربة في بيئتنا ندركها من خلال حواسنا، ولكن بدلاً من ذلك من داخل الدماغ، ناتجة عن ترقية في التردد. عندما نرى تلك المستويات عالية الطاقة في الدماغ، نعلم أن الشخص لديه تجربة عميقة وذاتية يمكن قياسها بموضوعية.

فكر في هذا الأمر للحظة. من خلال المدخلات الحسية من بيئتنا من خلال أعيننا، تصنع الغدة الصنوبرية السيروتونين والميلاتونين. هذا الضوء المرئي القادم من الشمس يجعلنا ننتقل إلى الانسجام مع بيئتنا، والتي نسميها إيقاع الساعة البيولوجية. ونتيجة لهذه العملية، يحمل السيروتونين والميلاتونين معلومات مساوية للتردد القادم من العالم المادي. ولأننا ندرك الضوء المرئي من خلال حواسنا، فإن هذه الجزيئات متأصلة في البشر ؛ وبالتالي فهي تعادل عالم واقعنا ثلاثي الأبعاد.

تذكر، كما قال أينشتاين، أن سقف هذا العالم المادي هو سرعة الضوء. ولكن ماذا يحدث عندما يعالج الدماغ زيادة في التردد والمعلومات من عالم يتجاوز الحواس ويتجاوز سرعة الضوء؟ هل من الممكن أن تغير المعلومات والطاقة القادمة من المجال الموحد كيمياء الميلاتونين لتصبح نظيرًا كيميائيًا آخر في الدماغ؟ وهل يمكن لعقلنا أن يترجم تلك الترددات إلى رسالة؟ إذا كانت الطاقة هي ظاهرة المادة، فمن المنطقي أن المعلومات القادمة من تردد أسرع من الضوء المرئي ستكون قادرة على تغيير التركيب الجزيئي للميلاتونين إلى إكسيرات عميقة داخل دماغنا. الغدة الصنوبرية هي المسؤولة عن ترجمة تلك المعلومات إلى تباين كيميائي للميلاتونين ؛ لذلك، يحمل هذا الجزيء رسالة مختلفة تساوي هذا التردد. يؤثر هذا التردد الجديد الآن على مادة كيميائية فائقة معززة. لم يعد هذا طبيعيًا - هذا خارق للطبيعة. الميلاتونين يحصل على ترقية.

لا تعمل هذه المادة الكيميائية الفسفورية المضيئة بيولوجيًا على زيادة الطاقة في الدماغ فحسب، بل إنها تعزز الصور التي يدركها العقل داخليًا بحيث يبدو كل شيء كما لو كان مصنوعًا من ضوء حيوي وسريالي مضيء. ونتيجة لذلك، أبلغ الناس عن تجربة ألوان لم يروها من قبل لأنها موجودة خارج تجربتهم المعروفة لطيف الضوء المرئي. تظهر هذه الألوان كأنوار متوهجة عميقة من عالم آخر في عالم ملون وواضح ومتألق من الجمال المعلق. يبدو كل شيء كما لو كان ينبعث منه ضوء جميل مصنوع من طاقة مشرقة حية يمكنك الشعور بها. يبدو هذا العالم من الهالات الذهبية المتلألئة المشرقة داخل وحول كل شيء أكثر إضاءة من واقعك الحسي. وبالطبع، سيكون من

الصعب صرف انتباهك عن كل جمالها. نظرًا لأن كل انتباهك ينصب على هذه التجربة، سيبدو الأمر كما لو كنت في الواقع هناك، حاضرًا تمامًا، في هذا العالم أو البعد الآخر.

انظر إلى الشكل 12.10 مرة أخرى. قم بتغيير الميلاتونين مرة أخرى وستنتج ثنائي ميثيل تريبتامين الكيميائي (DMT)، أحد أقوى المواد المهلوسة المعروفة للإنسان. هذه هي نفس المادة الكيميائية الموجودة في آياهواسكا، وهو دواء نباتي روحي تقليدي يستخدم في الاحتفالات من قبل السكان الأصليين في الأمازون. يقال إن المكون النشط الأساسي لـ DMT يخلق رؤى روحية ورؤى عميقة في سر الذات. عندما يتم تناول الآياهواسكا أو غيرها من المواد الكيميائية النباتية التي تحتوي على هذا الجزيء، يتلقى الجسم فقط DMT، ولكن عندما يتم تنشيط الغدة الصنوبرية، فإنه يتلقى المزيج الكامل من المواد الكيميائية المذكورة أعلاه - وهذا يسبب بعض التجارب الداخلية العميقة للغاية. تم الإبلاغ عن بعض هذه التجارب لخلق تمدد زمني عميق (يبدو الوقت لانهائيًا)، والسفر عبر الزمن، والرحلات إلى العوالم الخارقة للطبيعة، ورؤى للأنماط الهندسية المعقدة، واللقاءات مع الكائنات الروحية، وغيرها من الحقائق الصوفية متعددة الأبعاد. أبلغ العديد من طلابنا أثناء تأمل الغدة الصنوبرية عن لقاءات مذهلة تتجاوز عالمهم المادي المعروف.

عندما يتم إطلاق هذه المواد الكيميائية في الدماغ، فإن العقل لديه تجارب تبدو أكثر واقعية من أي شيء واجهه الشخص في واقعه الحسي. من الصعب التعبير عن هذا البعد الجديد باللغة. التجربة الجديدة التي ستحدث كمجهول كامل، وإذا استسلمت لها، فإنها تستحق ذلك دائمًا.

الضبط على الأبعاد الأعلى: الغدة الصنوبرية كمحول

اعتمادًا على الترجمة التي تستخدمها، قال يسوع في متى 6: 22، "فَإِنْ كَانَتْ عَيْنُكَ بَسِيطَةً فَجَسَدُكَ كُلُّهُ يَكُونُ نَيِّراً". أعتقد أنه كان يتحدث عن تنشيط الغدة الصنوبرية، لأن هذا يسمح لنا بتجربة طيف أوسع من الواقع. يمكن للعديد من طلابنا أن يشهدوا على حقيقة أنه عندما يتم تنشيط غدتهم الصنوبرية - عندما يتصلون تمامًا بالمجال الموحد - يصبح جسمهم بالكامل ممتلئًا بالطاقة والنور. بدءًا من المجال الكوني، تدخل الطاقة من خارج حواسهم من خلال الجزء العلوي من رؤوسهم وتنتقل إلى أسفل في جميع أنحاء الجسم كله. عندما يحدث هذا، فإنهم يواجهون معلومات قابلة للتنزيل تتجاوز قاعدة ذاكرتهم أو المعرفة المتوقعة لحياتهم اليومية - ويبدأ كل شيء بالتغيير الكيميائي للميلاتونين في الغدة الصنوبرية.

في كل بحثي حول الغدة الصنوبرية، طورت فهمي الخاص لها إلى التعريف التالي: الغدة الصنوبرية هي موصل فائق بلوري يرسل، وكذلك يستقبل، المعلومات من خلال نقل الإشارات الاهتزازية النشطة (التردد خارج الحواس، المعروف أيضًا باسم المجال الكمومي) ويترجمها إلى نسيج بيولوجي (الدماغ والعقل) في شكل صور ذات مغزى، بنفس الطريقة التي يترجم بها الهوائي قنوات مختلفة على شاشة التلفزيون.

عندما يتم تنشيط الغدة الصنوبرية، لأن لديك الآن هذا الهوائي الصغير في دماغك، كلما ارتفع التردد الذي تلتقطه، زادت الطاقة التي تمارسها نحو تغيير وتحويل كيمياء الميلاتونين. ونتيجة لهذا التغيير في الكيمياء، ستحصل على تجربة مختلفة تمامًا عما ينتجه الميلاتونين عادة. ربما أفضل طريقة لقول ذلك هي أنك ستحصل على صورة أوضح. فكر في الأمر بهذه الطريقة: كلما ارتفع التردد، ستشعر أن تجربتك قد انتقلت من صورة شاشة تلفزيون من الستينيات إلى تجربة IMAX ثلاثية الأبعاد بزاوية 360 درجة، كاملة مع الصوت المحيطي. يتطور الميلاتونين، الناقل العصبي الذي يحلم، إلى ناقل عصبي أكثر وضوحًا لجعل أحلامنا أكثر واقعية.

خلال هذه العملية، تحتوي الغدة الصنوبرية على متآمر مشترك يسمى الغدة النخامية. تبدو الغدة النخامية مثل الكمثرى وتجلس خلف جسر الأنف العلوي، في منتصف الدماغ.

الجزء الأمامي منه مسؤول عن صنع معظم المواد الكيميائية التي تؤثر على الغدد والهرمونات المرتبطة بكل مركز من مراكز الطاقة لدينا. بمجرد تنشيط الغدة الصنوبرية وإطلاقها لبعض المستقلبات المحسنة [5]، يستيقظ الجزء

الخلفي من الغدة النخامية، مما يتسبب في إنتاج مادتين كيميائيتين مهمتين - الأوكسيتوسين والفازوبريسين. [6]

من المعروف أن المادة الكيميائية الأولى، الأوكسيتوسين، تنتج عواطف مرتفعة تسبب انتفاخ قلبك بالحب والفرح (يشار إليها باسم المادة الكيميائية للاتصال العاطفي أو هرمون الترابط). عندما ترتفع مستويات الأوكسيتوسين فوق المعدل الطبيعي، يشعر معظم الناس بمشاعر شديدة من الحب والمغفرة والرحمة والفرح والكمال والتعاطف - وليست حالة داخلية قد تكون على استعداد لمبادلتها بشيء خارجك. "هذه الحالات هي، بعد كل شيء، بداية الحب غير المشروط"

عندما ترتفع مستويات الأوكسيتوسين إلى ما بعد مستوى معين، تظهر الأبحاث أنه من الصعب حمل الضغينة. في دراسة أجراها علماء في جامعة زيوريخ، لعب 49 مشاركًا اختلافًا عما يعرف باسم لعبة الثقة 12 مرة متتالية. في هذه اللعبة، يجب على المستثمر الذي لديه مبلغ معين من المال أن يقرر إما الاحتفاظ به أو مشاركة بعضه مع لاعب آخر يسمى الوصي. ومهما كان المبلغ الذي يشاركه المستثمر مع الوصي، فإنه يتضاعف تلقائيًا ثلاث مرات. ثم يواجه الوصي قرارًا: الاحتفاظ بجميع الأموال، وعدم ترك أي شيء للمستثمر، أو مشاركة المبلغ المضاعف ثلاث مرات مع المستثمر، الذي من الواضح أنه يأمل في تحقيق ربح. في الأساس، يأتي القرار إما/أو إلى الخيانة. في حين أن الفعل الأناني هو فوز للوصي، إلا أنه يترك المستثمر في حيرة.

ولكن ماذا لو تم إدخال الأوكسيتوسين في المعادلة؟ في الدراسة، أعطى الباحثون بعض اللاعبين بخًا من الأوكسيتوسين في أنوفهم قبل المباراة، مما أعطى الآخرين بخًا من الدواء الوهمي. ثم أجرى الباحثون فحوصات بالرنين المغناطيسي الوظيفي (fMRI) لأدمغة المستثمرين أثناء اتخاذهم قراراتهم بشأن المبلغ المراد استثماره وما إذا كانوا يثقون أم لا.

بعد الجولات الست الأولى، تم إعطاء المستثمرين ملاحظات حول استثماراتهم وتم إخطارهم بأن ثقتهم قد تعرضت للخيانة حوالي نصف الوقت. شعر المشاركون الذين تلقوا الدواء الوهمي قبل لعب اللعبة بالغضب والخيانة، لذلك استثمروا أقل بكثير في الجولات الست الختامية. ومع ذلك، استثمر المشاركون الذين تلقوا بخًا من الأوكسيتوسين نفس المبلغ الذي استثمروه في الجولات الأولى، على الرغم من تعرضهم للخيانة. وأظهرت فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي أن المناطق الرئيسية في الدماغ المتأثرة هي اللوزة (المرتبطة بالخوف والقلق والتوتر والعدوان) والمخطط الظهري (الذي يوجه السلوكيات المستقبلية على أساس ردود الفعل الإيجابية). كان للمشاركين الذين تلقوا الأوكسيتوسين نشاط أقل بكثير في اللوزة المخية، مما يعادل غضبًا أقل وخوفًا من التعرض للخيانة مرة أخرى، بالإضافة إلى خوف أقل من الخسارة المالية. كان لديهم أيضًا نشاط أقل بكثير في المخطط الظهري، مما يعني أنهم لم يعودوا بحاجة إلى الاعتماد على النتائج الإيجابية لاتخاذ قرارات مستقبلية.[7]

كما توضح هذه الدراسة، في اللحظة التي تطلق فيها الغدة النخامية الخلفية موادها الكيميائية وترتفع مستويات الأوكسيتوسين، فإن هذا يغلق مراكز البقاء على قيد الحياة في اللوزة الدماغية، مما يعني أنه يبرد الدوائر بسبب الخوف والحزن والألم والقلق والعدوان والغضب. إذن الشيء الوحيد الذي نشعر به هو حب الحياة. لقد قمنا بقياس مستويات الأوكسيتوسين في طلابنا قبل وبعد ورش عملنا. في ختام الحدث، رفع بعضهم مستوياتهم بشكل كبير. عندما أجرينا مقابلات مع هؤلاء الطلاب، ظل العديد منهم يقولون: "أنا فقط أحب حياتي وكل من فيها. لا أريد أبدًا أن يختفي هذا الشعور. أريد أن أتذكر هذا الشعور إلى الأبد. هذا هو أنا حقًا ".

المادة الكيميائية الأخرى التي تصنعها الغدة النخامية عند تنشيط الغدة الصنوبرية تسمى فاسوبريسين، أو الهرمون المضاد لإدرار البول. مع ارتفاع مستويات الفازوبريسين، يحتفظ الجسم بالسوائل بشكل طبيعي، مما يجعل الجسم أكثر اعتمادًا على الماء. هذا مهم لأنه إذا كنت ستعالج ترددًا أكبر، فأنت بحاجة إلى الماء للعمل كقناة للتعامل بشكل أفضل مع التردد الأعلى في الجسم، ثم ترجمة هذا التردد إلى خلاياك. في اللحظة التي يرتفع فيها فاسوبريسين، فإنه يخلق غدة درقية أكثر استقرارًا - والتي تؤثر على الغدة الصعترية والقلب، والتي تؤثر على الغدة الكظرية، والتي تؤثر على البنكرياس، والتي تنتج سلسلة من الآثار الإيجابية وصولاً إلى الأعضاء الجنسية.[8]

عندما نضبط هذه الترددات العالية، يمكننا الوصول إلى نوع مختلف من الضوء - تردد أسرع من الضوء المرئي - وفجأة نقوم بتنشيط ذكاء أكبر داخلنا. الآن، نظرًا لتنشيط الغدة الصنوبرية، يمكننا التقاط ترددات أعلى، والتي بدورها تنتج تغييرًا في الكيمياء. كلما ارتفع التردد الذي نلتقطه، كلما غيرت كيمياءنا - مما يعني المزيد من التجارب المرئية والمهلوسة وذات الطاقة العالية. البلورات في غدّتنا الصنوبرية، التي تعمل مثل الهوائي الكوني، هي المدخل إلى هذه العوالم الاهتزازية الأعلى للضوء والمعلومات. وهكذا نحصل على تجارب داخلية أكثر واقعية من تجاربنا الخارجية.

تتناسب هذه المواد الكيميائية المستقلب الصنوبرية التي ينتجها جسمك مع نفس مواقع المستقبلات مثل السيروتونين والميلاتونين، ولكنها تحمل رسالة كيميائية مختلفة تمامًا من عالم يتجاوز الواقع المادي الحسي. ونتيجة لذلك، فإن الدماغ مهيأ الآن لتجربة صوفية، مما يفتح الباب أمام أبعاد أخرى وينقل الفرد من واقع المكان-زمان إلى واقع الزمكان. نظرًا لأن جميع الترددات تحمل رسالة وهذه الرسالة هي تغيير في الكيمياء، فبمجرد تنشيط الغدة الصنوبرية وتبدأ في تجربة ومعالجة هذه الترددات والطاقات العالية والمستويات المرتفعة من الوعي، فإنها غالبًا ما تقدم نفسها على أنها أنماط هندسية معقدة ومتغيرة عادة ما يتم إدراكها في عين العقل. هذا أمر جيد - هذه هي المعلومات.

عندما يكون لديك هذه التجارب الصوفية، لأن جهازك العصبي متماسك للغاية، فإنه قادر على الاستماع إلى هذه الرسائل فائقة التماسك. في ظلام الفراغ، تصبح الغدة الصنوبرية دوامة لهذه الأنماط وحزم المعلومات المنظمة للغاية، وعندما تضع انتباهك عليها، تمامًا مثل المشكال، فإنها تتغير وتتطور باستمرار. بنفس الطريقة التي يلتقط بها التلفزيون الترددات ويحولها إلى صور على الشاشة، تنقل الغدة الصنوبرية كيميائيًا ترددات أعلى إلى صور حية وسريالية.

في الرسم 13 في قائمة الألوان، يمكنك رؤية بعض هذه الأنماط الهندسية، والتي تسمى الهندسة الإلهية (أو المقدسة). لقد كانت هذه الأنماط موجودة منذ آلاف السنين. في الفصل الثامن، ذكرت أن هذه الأنماط تبدو وكأنها ماندالا قديمة. إنها طاقة ومعلومات في شكل تردد، وإذا كان بإمكانك الاستسلام لها، فإن عقلك (عبر الغدة الصنوبرية) سينقل هذه الأشكال والرسائل والمعلومات إلى صور أو رسومات أو تجارب واضحة للغاية. أفضل شيء تفعله عندما ترى أو تختبر هذه الأنماط هو الاستسلام لها وعدم محاولة تحقيق أي شيء.

عادة لا تظهر هذه الأنماط والأشكال على أنها ثنائية الأبعاد أو ثابتة ؛ بدلاً من ذلك، فهي على قيد الحياة، ولها عمق، وتتألف من أنماط كسورية رياضية ومتماسكة للغاية، لا تنتهي أبدًا ومعقدة إلى ما لا نهاية. طريقة أخرى لرؤية ذلك هي من خلال مفهوم سيماتكس . مشتقة من الكلمة اليونانية لكلمة "موجة"، سيماتكس هي ظاهرة تعتمد على الاهتزاز أو التردد. إليك طريقة لتصويرهم: تخيل أنك خلعت غطاء صندوق مكبر صوت قديم ووضعته مسطحًا. إذا ملأت مكبر الصوت هذا بالسائل، وسلطت الضوء عليه، وبدأت في تشغيل الموسيقى الكلاسيكية من خلاله، فإن تردد الموسيقى واهتزازها سيخلقان في النهاية موجات متماسكة. ستتداخل هذه الموجات مع بعضها البعض وتخلق في النهاية أنماطًا هندسية داخل الأنماط داخل الأنماط. كما هو الحال مع المشكال، سترى أن هذه الترتيبات الهندسية المتطورة أصبحت أكثر تنظيمًا. الفرق بين الصور في المشكال و سيماتكس هو أن الصور في المشكال تظهر ثنائية الأبعاد. ومع ذلك، يبدو أن الأنماط الهندسية مثل سيماتكس على قيد الحياة وهي ثلاثية الأبعاد أو حتى متعددة الأبعاد. بالإضافة إلى الماء، يمكن ترجمة التأثيرات الاهتزازية للسيماتكس إلى الرمال والهواء ؛ وبعبارة أخرى، تلتقط هذه الوسائط الثلاثة الاهتزاز والتردد وتحولها إلى أنماط هندسية متماسكة. (إذا كنت تبحث، يمكنك العثور على العديد من مقاطع الفيديو التي تعرض هذا على YouTube.)

عندما تلتقط غدتك الصنوبرية المعلومات، فإنها تلتقط هذه الأنواع نفسها من الموجات في البيئة من حولك. يتم دمج هذه الموجات الدائمة المتماسكة والمنظمة للغاية والتي توجد خارج طيف الضوء المرئي باستمرار في حزم من المعلومات ونقلها إلى صور بواسطة غدتك الصنوبرية. إنها مجرد أنماط من المعلومات التي تتقاطع بطريقة متماسكة للغاية، وعندما تضع وعيك عليها، فإنها تتغير وتتطور لتصبح بشكل متزايد أكثر كسورية وتعقيدًا وجمالاً وإلهية. إنها كلها معلومات، ومثل محول الطاقة، تأخذ غدتك الصنوبرية هذه المعلومات وتعيد صياغتها في الصور.

هذا هو أحد الأسباب التي جعلتني أقرر استخدام المنظار كأداة في فعالياتنا المتقدمة، لتدريب أدمغة الطلاب على نزع السلاح عندما يختبرون هذا النمط من الصور المعقدة، وكذلك للتعرف بسهولة أكبر على تلقي هذا النوع من المعلومات والانفتاح عليها. بالإضافة إلى ذلك، نظرًا لأن المشكال يتسبب في انتقال الدماغ إلى موجات ألفا أو ثيتا الدماغية وتصبح أكثر قابلية للحركة، يمكنك أن ترى كيف أن التحديق فيه في حالة من النشوة يهيئ عقلك الباطن لتجربة صوفية.

بمجرد أن تلتقط غدتك الصنوبرية الصور، اربط حزام الأمان لأن الأمور ستصبح مثيرة. قد تخرج من جسمك وتسافر عبر نفق من الضوء، أو قد يمتلئ جسمك بالكامل بالنور. قد تشعر حتى أنك أصبحت الكون بأكمله، وعند النظر إلى جسمك، حتى تجد نفسك تتساءل كيف ستعود إليه.

عندما تبدأ في الحصول على هذه التجارب العميقة وغير المعروفة، يكون لديك أحد خيارين: يمكنك التعاقد في خوف لأنه المجهول، أو يمكنك الاستسلام والثقة -لأنه المجهول. كلما استسلمت وثقت، أصبحت تجاربك أعمق وأعمق، ولأن التجربة عميقة للغاية، فلن ترغب في إيقاظ نفسك مرة أخرى إلى اليقظة، وبالتالي تغيير موجات دماغك إلى بيتا مرة أخرى. بدلاً من ذلك، هذا هو الوقت المناسب للاستسلام والاسترخاء والتعمق في حالة الوعي هذه. في هذه اللحظة، أنت لا تنام، أنت لست مستيقظًا، أنت لا تحلم - أنت متعالٍ على هذا الواقع. إذا كانت كيمياء دماغك صحيحة، فسيتم تخدير جسمك بالكامل. هذا ما نتدرب عليه: لتجربة مستويات أعلى من الكمال والوحدة والحب والوعي الأعلى.

ولكن هناك المزيد.....

التغيير في الكيمياء يخلق واقعًا جديدًا

تخيل لو في هذه اللحظة زادت جميع حواسك بنسبة 25 في المئة. إذا كان الأمر كذلك، فإن كل ما تراه وتسمعه وتتذوقه وتشمه وتشعر به سيجعلك أكثر وعياً بكل شيء من حولك. إذا كان الإدراك والوعي هما نفسهما، فعند زيادة وعيك، ستزداد الطاقة التي يتلقاها دماغك أيضًا (لأنه لا يمكن أن يكون لديك تغيير في الوعي دون تغيير في الطاقة، أو العكس). عندما يتصل دماغك بتردد مختلف يعالج تيارًا جديدًا من الوعي، فإنه يعمل حرفيًا، ولأن حواسك تشعر بالتضخم، فقد أنتجت مستوى مرتفعًا من الوعي. كلما زادت الطاقة أو التردد، زاد التغيير في كيمياءك، وكلما زاد التغيير في كيمياءك، زادت وضوح تجربتك. لذلك عندما تكون في هذه الحالة المتعالية، تشعر أنك أكثر يقظة ووعيًا مما أنت عليه في واقعك اليومي. مع تضخيم وعيك، ستشعر كما لو كنت حقًا في هذا الواقع المتعالي.

إذا كنت تلتقط معلومات من خارج حواسك، معلومات لا تنشأ من الضوء المرئي أو الشمس، فمن المنطقي أن يطلق عليها "العين الثالثة". نظرًا لأن لديك مثل هذه التجربة الداخلية العميقة، وبما أن التجارب الجديدة تجمع شبكات عصبية جديدة، فإن هذه التجربة تثري الدوائر في عقلك. عندما يقوم جسمك بمعالجة هذه الطاقات الأعلى، فإن هذه الطاقة تغير كيمياءك، وإذا كانت النتيجة النهائية للتجربة هي العاطفة، فإن هذه التجربة تخلق مشاعر وعواطف راقية. عندما يتم تنشيطه، فأنت ترى بعين مختلفة، مع رؤية داخلية.

إذا كان تراكم المشاعر يساوي العاطفة، والعاطفة هي الطاقة، فإننا نعلم أنه عندما تواجه عواطف البقاء على قيد الحياة، لأنها انخفاض في التردد، تشعر أنك أشبه بكثافة المادة والكيمياء. ولكن عندما تواجه هذه الحالات العليا من الوعي، لأنها تهتز بتردد أعلى، ستبدأ في الشعور بأنك أقل شبهاً بالمادة أو الكيمياء وأكثر شبهاً بالطاقة. لهذا السبب أسمي هذه الطاقة في شكل مشاعر عواطف مرتفعة.

إذا كانت البيئة تشير إلى الجينات في الخلية، والتجارب من البيئة تخلق عواطف -والعواطف هي التغذية المرتدة الكيميائية من التجربة في البيئة- ثم إذا لم يتغير أي شيء على الإطلاق في البيئة الخارجية، فلا شيء يتغير في البيئة الداخلية

للجسم (والتي لا تزال البيئة الخارجية للخلية). على سبيل المثال، عندما تعيش بنفس المشاعر المقيدة ذاتيًا لسنوات، لا يتغير جسمك بيولوجيًا أبدًا لأنه لا يعرف الفرق بين العاطفة القادمة من البيئة الخارجية والعاطفة القادمة من بيئتك الداخلية. بدلاً من ذلك، يعتقد الجسم أنه يعيش في نفس الظروف البيئية لأن نفس المشاعر تنتج نفس الإشارات الكيميائية. تمامًا كما يعيش الجسم في بيئة خارجية لا يتغير فيها شيء، تعيش الخلية أيضًا في بيئة كيميائية لا يتغير فيها شيء.

ولكن عندما تبدأ في الحصول على هذه التجارب الداخلية من الوعي المتزايد والوعي الموسع - تجارب أكثر واقعية وإحساسًا من أي تجربة في الماضي - في اللحظة التي تشعر فيها بهذه المشاعر المتزايدة الجديدة أو طاقة النشوة، تكون قد غيرت حالتك الداخلية، ونتيجة لذلك سوف تولي المزيد من الاهتمام لصور الواقع التي تم إنشاؤها بداخلك. وإذا كانت لديك تجربة جديدة حقيقية إلى درجة أنها تستحوذ على كل انتباه دماغك، فإن هذه التجربة الجديدة (أو الصحوة) تنقش الحدث عصبياً في دماغك. تخلق هذه العاطفة الجديدة الآن ذاكرة طويلة المدى وتشير هذه المشاعر الجديدة إلى جينات جديدة، لكن هذه المرة لا تأتي التجربة التي تخلق الذاكرة طويلة المدى من بيئتك الخارجية؛ إنها تأتي من بيئتك الداخلية - والتي لا تزال البيئة الخارجية للخلية.

نظرًا لأن الحدث قوي للغاية بحيث لا يمكنك عدم إدراكه، لذلك:

- كلما زادت الطاقة، كلما زاد الوعي؛
- كلما ارتفع الوعي، زاد الإدراك؛
- كلما زاد الإدراك، زادت تجربة الواقع لديك.

كما نعلم، يعتمد كل الإدراك على كيفية توصيل الدماغ من تجاربنا في الماضي. نحن لا ندرك الأشياء في واقعنا كما هي؛ نحن ندرك الواقع كما نحن . إذا كانت لديك للتو تجربة داخلية رأيت فيها كائنات صوفية عميقة؛ وشهدت توهجًا أو هالة أو ضوءًا حول كل شيء؛ وشعرت بالتكامل والوحدة والترابط بين كل شيء وكل شخص؛ أو عشت وقتًا ومكانًا مختلفين تمامًا، فعندما تفتح عينيك بعد التجربة، سيتم توسيع طيف الواقع في حالتك اليقظة. وذلك لأن التجربة الداخلية غيرت دماغك والآن أنت مرتبط عصبيًا بإدراك تعبير أكبر عن الواقع. هذه هي الطريقة التي تبدأ في تغيير من أنت من الداخل إلى الخارج. هذه هي الطريقة التي تغير بها تجربتك لعالم المادة ثلاثي الأبعاد.

التطور، على مستوى الفرد والأنواع، هو عملية بطيئة. لديك تجارب، وتتأذى، وتتعلم درسك، وتنمو قليلاً. ثم تشعر بمزيد من الألم، وتحصل على الدرس التالي، وتنتقل إلى التحدي التالي، وتنجح وتحقق الأهداف، وتضع المزيد من الأهداف، وتنمو مرة أخرى، وتستمر الدورة. إنها عملية بطيئة لأنك لا تتلقى الكثير من المعلومات الجديدة من بيئتك الخارجية.

ولكن بمجرد حصولك على هذه التجارب الداخلية غير المعروفة التي تكون أكثر واقعية من أي شيء في عالمك الخارجي، لا يمكنك أبدًا رؤية الواقع مرة أخرى بنفس الطريقة لأن التجربة تغيرك بعمق. طريقة أخرى لقول ذلك هي أنك تتلقى ترقية أو تحديث برنامج. إذا كان كل الواقع الذي تدركه يعتمد على تجاربك، وكنت قد مررت للتو بتجربة متعددة الأبعاد، فسيكون عقلك الآن قادرًا على إدراك ما كان موجودًا دائمًا ولكن لم يكن لديك من قبل دوائر دماغية لإدراكها.

إذا كانت لديك هذه التجارب الموسعة باستمرار، فستجرب باستمرار طيفًا أوسع وأوسع من الواقع. هذا يرفع حجاب الوهم، وعندما يتم رفع هذا الحجاب، يمكنك رؤية الواقع كما هو حقًا - يهتز، يلمع، متصل، ويتلألأ في الضوء المضيء - والطاقة هي التي تقود العملية برمتها. أنت الآن تتابع مجموعة أكبر من المعلومات حيث يبدو كل شيء فجأة ويشعر بأنه مختلف عما كان عليه عندما رأيته ببساطة على أنه مهم - وتتغير علاقتك. هذه هي الطريقة التي شق بها الصوفيون والسادة طريقهم: من خلال ضبط عالمهم الداخلي وبالتالي توسيع تصورهم لطبيعة الواقع في

عالمهم الخارجي. تخيل من يمكنك أن تصبح إذا توقفت عن العيش من خلال السمات المميزة لمراكز الطاقة الثلاثة السفلية، بما في ذلك وضعية البقاء على قيد الحياة، والخوف، والألم، والانفصال، والغضب، والمنافسة، وبدلاً من ذلك عاشت من القلب وعملت بدافع الحب والوحدة والاتصال بكل الأشياء، المرئية وغير المرئية.

بسبب حصولهم على ما يكفي من الخبرات بين الأبعاد من المعلومات التي تتجاوز الحواس، لم يعد الصوفيون والمعلمون يرون ما يعادل الجينات التي ولدوا بها. لم يعودوا يعالجون الأشياء بالطريقة التي تم بها توصيل الدماغ الذي أعطوه عند الولادة - الطريقة التي تم بها طباعة الدماغ البشري لآلاف السنين. بدلاً من ذلك، وبسبب تفاعلهم مع المجال، خلقوا الوعي والدوائر والعقل لإدراك حقيقة مختلفة - حقيقة كانت موجودة دائمًا.

هذه الخصائص الأسطورية والسحرية للغدة الصنوبرية، الكيميائي في الدماغ، ليست بالتأكيد معلومات جديدة، على الرغم من أنه يبدو أن العلم الحديث يلحق الآن بما عرفته الحضارات القديمة دائمًا.

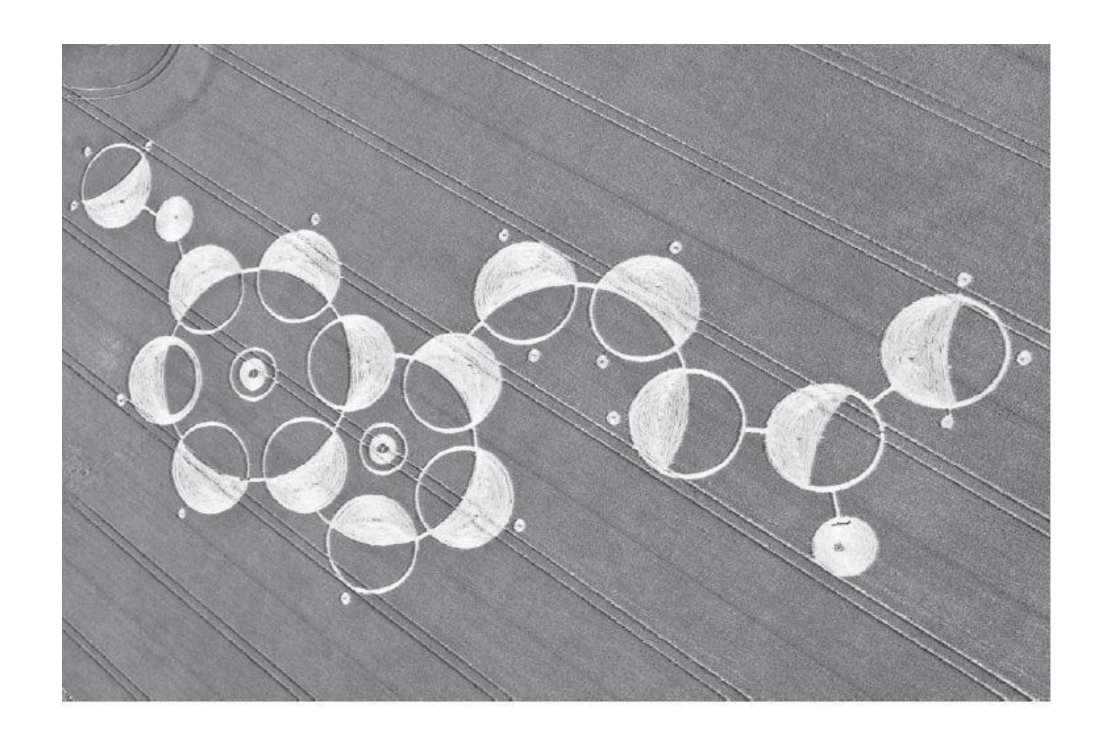


Figure 12.11

تظهر هذه الدائرة المحصولية التي تم العثور عليها في راوندواي بالمملكة المتحدة في 21 يوليو 2011 التركيب الكيميائي للميلاتونين... ربما يحاول شخص ما أن يخبرنا بشيء ما.

الميلاتونين، الرياضيات، الرموز القديمة، والغدة الصنوبرية

في 23 يوليو 2011، ظهرت دائرة محاصيل تشبه إلى حد كبير التركيب الكيميائي للميلاتونين في الريف

الإنجليزي في راوندواي بالقرب من ديفايزيس، ويلتشير. (انظر الشكل 12.11.) هل دائرة المحاصيل خدعة متقنة؟ أو هل يحاول شخص ما في مكان ما في بُعد آخر إخبارنا بشيء ما؟ أثناء قراءتك لهذا القسم، يمكنك أن تقرر بنفسك ما إذا كانت مثل هذه الأشياء تحدث عن طريق الصدفة أو التصميم الذكي.

يحتوي الدماغ على نصفي كرة، وإذا قسمتهما إلى نصفين عن طريق تقسيم الدماغ إلى شرائح في المنتصف، فستؤدي ما يعرف باسم القطع السهمي. عند النظر إلى القطع السهمي في الشكل 12.12، انتبه بشكل خاص إلى الموقع والتكوين الجماعي للغدة الصنوبرية والمهاد وتحت المهاد والغدة النخامية والجسم العنقودي. هل يذكّرك هذا التشكيل بأيّ شيء؟ يُقصد به الحماية والقوة والصحة الجيدة، إنه الرمز المصري القديم الذي يسمى عين حورس. هل من الممكن أن يكون هناك تعليم قديم حول الجهاز العصبي اللاإرادي، ونظام التنشيط الشبكي، والبوابة المهادية، والغدة الصنوبرية؟ لا بد أن المصريين كانوا يعرفون أهمية الجهاز العصبي اللاإرادي، وأدركوا أن تنشيط الغدة الصنوبرية يعني

قدرتهم على دخول العالم الآخر، أو أبعاد أخرى.[9]

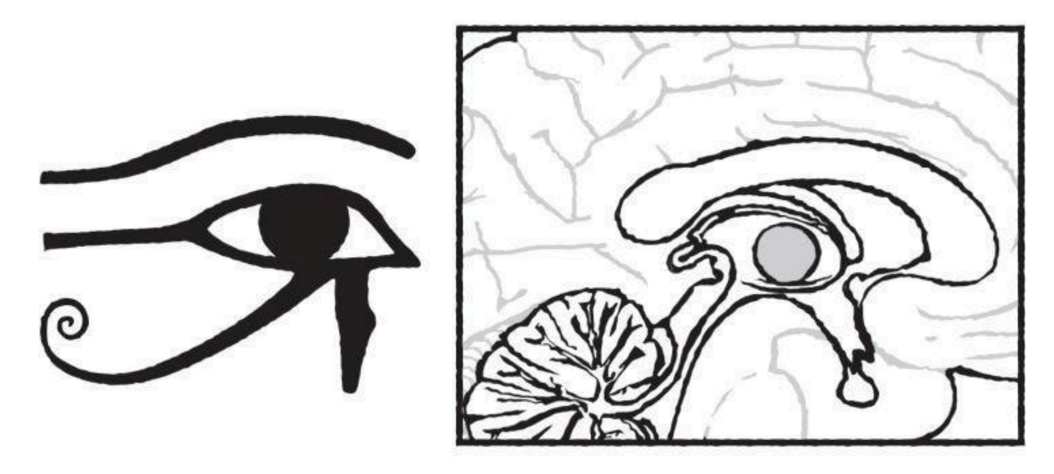


Figure 12.12

إذا قمت بتقسيم الدماغ إلى شرائح في المنتصف، يمكنك رؤية الدماغ الحوفي. ألقِ نظرة وستلاحظ تشابهًا مذهلاً مع عين حورس.

في نظام القياس المصري، مثلت عين حورس أيضًا نظامًا كميًا كسريًا لقياس أجزاء من الكل. في الرياضيات الحديثة، نسمي هذا ثابت فيبوناتشي، أو تسلسل فيبوناتشي. كما ذكرت سابقًا في الكتاب، هذه صيغة رياضية تظهر في كل مكان في الطبيعة، معروضة في أنماط يمكنك رؤيتها في عباد الشمس، وأصداف البحر، والأناناس، وأكواز الصنوبر، والبيض، وحتى بنية مجرتنا درب التبانة. يُعرف ثابت فيبوناتشي أيضًا باسم اللولب الذهبي، أو المتوسط الذهبي، أو النسبة الذهبية، ويتميز بحقيقة أن كل رقم بعد الأولين هو مجموع الرقمين السابقين.

إذا قمت بتركيب هذه الصيغة على الدماغ وبدأت في تقسيم المربعات مع إضافة مربع آخر ومربع آخر، فستحصل على نمط كسوري، نمط لا نهاية له يكرر نفسه على كل مقياس. بدءًا من الغدة الصنوبرية، تحدد هذه الصيغة البنية

الدقيقة للدماغ (انظر الشكل 12.13). هل بدأت تعتقد أنه قد يكون هناك شيء خاص يحدث مع الغدة الصنوبرية؟

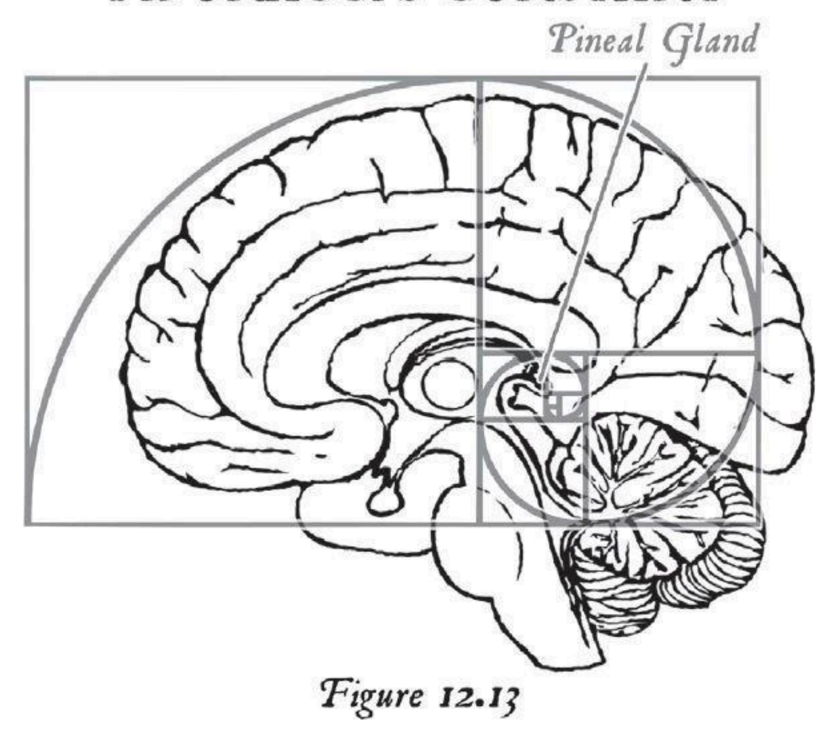


Figure 12.13

إذا اتبعت النسبة الذهبية، ثابت فيبوناتشي، على طول محيط الدماغ، فستنتهي الحلقة الحلزونية عند النقطة الدقيقة للغدة الصنوبرية.

في الأساطير اليونانية، كان هرمس رسولًا للآلهة الذين يمكنهم التحرك داخل وخارج العوالم الأرضية والإلهية. كان يعتبر إله التحولات والأبعاد، وكذلك مرشد إلى الآخرة. كان رمزه الرئيسي هو عصا هِرْمِس، الذي يتكون من ثعبانين ملفوفين حول قضيب، يتكشف الجزء العلوي منه إلى أجنحة أو طيور. (انظر الشكل 12.14.) غالبًا ما يُعتبر عصا هِرْمِس، الذي استخدمه هرمس كعصا، رمزًا للصحة. هل تعتقد أن تلك الثعابين التي تتحرك لأعلى تمثل حركة الطاقة لأعلى العمود الفقري من الجسم إلى الدماغ، والأجنحة تحرر الذات عندما تصل الطاقة إلى الغدة الصنوبرية للدلالة على التنوير؟ يمثل التاج أعلى إمكاناتنا وأعظم تعبير لنا عن الإلهية عندما ننشط غدتنا الصنوبرية (التي يمثلها الصنوبر). تتويج الذات هو قهر الذات. هذا هو السبب في أنني اخترت هذه الصورة لغلاف هذا الكتاب.

THE CADUCEUS:
THE ALCHEMY OF THE SELF



Figure 12.14

الضبط على الأبعاد الأعلى للتأمل الزماني والمكاني

نظرًا لأن مستويات الميلاتونين في ذروتها بين الساعة 1 صباحًا و 4صباحًا، فهذا هو أفضل وقت للقيام بهذا التأمل. ابدأ بتنشيط مركز قلبك لأغنية واحدة. ثم بارك مراكز الطاقة الخاصة بك، بدءًا من أقلها، كما تعلمت في تأمل نعمة مراكز الطاقة في الفصل الرابع. بارك مركز الطاقة هذا من خلال تركيز انتباهك أولاً على مساحة مركز الطاقة هذا، ثم على المساحة المحيطة به. قم بذلك لأول مرة ثم لمركز الطاقة الثاني، ثم ركز انتباهك على المركز الأول والثاني في نفس الوقت. استمر في هذه العملية مع كل مركز طاقة، وخلق مجال أكبر من خلال ربط كل مركز طاقة جديد بالمراكز السابقة. في النهاية، ستقوم بمحاذاة جميع المراكز الثمانية والطاقة حول جسمك بالكامل في وقت واحد. سيستغرق هذا الأمر حوالي 45 دقيقة. ثم استلق لمدة 20 دقيقة واترك نظامك العصبي اللاإرادي يأخذ الأوامر لموازنة الجسم.

الآن اجلس وقم بالتنفس، وجلب هذه الطاقة على طول الطريق إلى أعلى رأسك. امسكها واضغط عليها، مما يؤدي إلى ضغط بلورات الغدة الصنوبرية، وبالتالي تنشيطها وإنشاء مجال كهرومغناطيسي. سيمتد هذا المجال إلى أقصى حد يمكن أن يذهب إليه ثم سينعكس ويضغط على تلك البلورات. مع زيادة التردد، ستلتقط عوالم اهتزازية أعلى وأعلى، ثم يأخذ دماغك هذه المعلومات ويحولها إلى صور. نقطة أخيرة حول هذا التنفس: أريد أن أؤكد أنه ليس من الضروري أن تأخذ نفسًا سريعًا وعميقًا ثم تضغط على عضلاتك الداخلية ثم تحبس أنفاسك حتى تتحول إلى اللون الأرجواني. بدلاً من ذلك، أريدك أن تأخذ نفسًا بطيئًا وطويلًا وثابتًا للغاية، وتنسق التنفس مع تقلص عضلاتك الداخلية بالتساوي أثناء الاستنشاق وتتبع هذا التنفس ببطء على طول الطريق إلى أعلى رأسك.

هذه هي الطريقة الرابعة التي يمكنك من خلالها تنشيط الغدة الصنوبرية. عندما تنتهي من التنفس، ضع انتباهك بين الجزء الخلفي من حلقك والجزء الخلفي من رأسك في المساحة - فأنت تحدد موقع تلك الغدة، ومن خلال وضع انتباهك هناك، فإنك تضع طاقتك هناك. حافظ على انتباهك هناك لمدة 5 إلى 10 دقائق. كفكرة، ووعي، وإدراك، تصبح صغيرة جدًا وتتحرك إلى حجرة الغدة الصنوبرية وتستشعر مساحة تلك الغرفة، في وسط هذا العضو، في المساحة. استمر هناك لمدة 5 إلى 10 دقائق. ثم استشعر التردد والمساحة خارج حدود الغدة. قم بإشعاع الطاقة خارج تلك الغرفة إلى المساحة السوداء الكبيرة. وجه تلك الطاقة لتحمل نية أن هذه الغدة تطلق نواتجها الأيضية المقدسة للتجربة الصوفية. قم ببث تلك المعلومات في المساحة خارج رأسك، في المساحة.

الآن افتح، وانضبط على الطاقة وراء رأسك في تلك المساحة السوداء الشاسعة والأبدية، واستقبلها فقط. كلما طالت مدة إدراكك لهذه الطاقة، وكلما تمكنت من تلقي هذا التردد، كلما قمت بتغيير الميلاتونين ورفع مستواه إلى نواتج الأيض الجذرية. لا تتوقع أن يحدث أي شيء، لا تحاول التوقع - فقط استمر في الاستلام. أخيرًا، استلقِ مرة أخرى، واترك الجهاز العصبي اللاإرادي يتولى المسؤولية. استمتع بالمناظر الطبيعية!



الفصل الثالث عشر

تماسك المشروع: صنع عالم أفضل

نحن نعيش في زمن التطرف، وهذه التطرفات هي انعكاس لوعي قديم لم يعد بإمكانه البقاء، ووعي مستقبلي يتحول فيه كوكب الأرض نفسه، وجميعنا على الأرض. هذا الوعي القديم مدفوع بمشاعر البقاء على قيد الحياة مثل الكراهية والعنف والتحيز والغضب والخوف والمعاناة والمنافسة والألم - العواطف التي تعمل على إغوائنا للاعتقاد بأننا منفصلون عن بعضنا البعض. وهم ضرائب الانفصال وتقسيم الأفراد والمجتمعات والبلدان والطبيعة الأم نفسها. الطيش والإهمال والجشع وعدم احترام النشاط البشري يهدد الحياة كما نعرفها. من خلال المنطق والعقل الخالص، لا يمكن لهذا النوع من الوعي أن يحافظ على نفسه لفترة أطول.

نظرًا لأن كل شيء يتحرك نحو الأقطاب المتطرفة، فإن العديد من الأنظمة الحالية - سواء كانت سياسية أو اقتصادية أو دينية أو ثقافية أو تعليمية أو طبية أو بيئية - يتم تفكيكها مع انهيار النماذج القديمة. يمكننا أن نرى هذا بشكل بارز في الصحافة، حيث لا أحد يعرف ما الذي يجب تصديقه بعد الآن. تعكس بعض هذه التغييرات خيارات الناس، بينما يعكس البعض الآخر مستويات متزايدة من الوعي الشخصي. ومع ذلك، هناك شيء واحد واضح ؛ في عصر المعلومات هذا، كل شيء لا يتماشى مع تطور هذا الوعي الجديد يظهر على السطح.

إذا لم تكن على دراية بأن هناك زيادة في التردد والطاقة تحدث في هذا الوقت - زيادة في القلق والتوتر والعاطفة - فقد لا تولي اهتمامًا لحالتك الخاصة وترابط البشرية بهذه الطاقة. بالإضافة إلى الاضطرابات في بيئاتنا السياسية والاجتماعية والاقتصادية والشخصية المشحونة للغاية، يشعر العديد من الناس أيضًا كما لو أن الوقت يتسارع - أو

أن أحداثًا أكثر أهمية تحدث في فترة زمنية أقصر. اعتمادًا على نظرتك، يمكن أن يكون هذا إما وقتًا مثيرًا للاستيقاظ أو لحظة مثيرة للقلق في التاريخ. بغض النظر، يجب أن يسقط القديم أو ينهار حتى يمكن أن يظهر شيء أكثر وظيفية في مكانه. هذه هي الطريقة التي يتطور بها الناس والأنواع والوعي وحتى الكوكب نفسه.

يطرح هذا الإثارة في الطاقة داخل البشر والطبيعة عدة أسئلة: هل يمكن أن تكون هناك تأثيرات أكبر تؤثر على ارتباط البشرية بالعنف والحرب والجريمة والإرهاب - وعلى العكس من ذلك، السلام والوحدة والتماسك والمحبة؟ وهل هناك سبب لحدوث كل هذا في هذا الوقت بالذات؟

تاريخ مشاريع جمع السلام

حتى الآن، تم عرض قوة مشاريع جمع السلام المؤقتة واختبارها ميدانيًا بشكل شامل في أكثر من 50 مشروعًا توضيحيًا و 23 دراسة علمية خاضعة لاستعراض الأقران تم فحصها من قبل علماء مستقلين في جميع أنحاء العالم.[1] أظهرت النتائج باستمرار تأثيرًا إيجابيًا في الحد الفوري من الجريمة والحرب والإرهاب بمتوسط يزيد عن 70 في المائة.[2] فكر في ذلك للحظة. عندما تجتمع مجموعة من الناس مع نية محددة أو وعي جماعي لتغيير بعض "الأشياء" أو لإنتاج نتيجة، إذا قاموا بإنشائها بطاقة وعواطف السلام أو الوحدة أو الاتحاد - دون القيام بأي شيء ماديًا - يمكن أن يؤدي هذا المجتمع الموحد إلى تغييرات 70 في المائة من الوقت. ولقياس نتائج هذه الدراسات، يستخدم العلماء مقياسًا يسمى تحليل التقدم والتأخير.

الغرض من تحليل التقدم والتأخير هو الكشف عن الارتباطات بين الأشخاص والحوادث. على سبيل المثال، إذا نظرت إلى تحليل التقدم والتأخير لدى شخص يدخن بشراهة، فسوف يظهر أنه كلما زاد تدخين الشخص، زادت احتمالية إصابته بسرطان الرئة. فيما يتعلق بمشاريع جمع السلام، وجدت الدراسات أنه كلما زاد عدد المتأملين أو جامعي السلام (جنبًا إلى جنب مع مقدار الوقت الذي يتأملون فيه)، زاد تأثير التجمع على تقليل حالات الجريمة والعنف في المجتمع.

ومن الأمثلة القوية على ذلك مشروع السلام اللبناني، الذي جمع مجموعة من المتأملين في القدس في أغسطس وسبتمبر من عام 1983 لإظهار "التأثير المشع للسلام". على الرغم من تذبذب عدد المتأملين بمرور الوقت، إلا أنه كان في كثير من الأحيان كبيرًا بما يكفي لتحقيق تأثير الإشعاع الفائق لكل من إسرائيل ولبنان القريبة. يحدث هذا التأثير عندما تجتمع مجموعة من المتأملين المدربين تدريباً خاصاً في نفس الوقت على أساس يومي لخلق وإشعاع تأثير إيجابي على المجتمع. أظهرت نتائج دراسة الشهرين أنه في الأيام التي كانت فيها مشاركة المتأملين عالية، حدث انخفاض بنسبة 76 في المائة في وفيات الحرب. وشملت الآثار الأخرى الحد من الجريمة والحرائق، وانخفاض حوادث المرور، وتقليل الإرهاب، وزيادة النمو الاقتصادي. ثم تم تكرار النتائج في سبع تجارب متتالية على مدى عامين خلال ذروة حرب لبنان.[3] تم تحقيق كل هذا ببساطة من خلال الجمع بين نية الناس للسلام والتماسك مع المشاعر المرتفعة للحب والرحمة. يوضح هذا بوضوح أنه كلما كان وعي مجموعة من الناس أكثر توحيدًا ضمن طاقة مرتفعة محددة، كلما كان بإمكانها تغيير وعي وطاقة الآخرين بطريقة غير محلية.

في ما يعتبر واحدة من أفضل ثلاث دراسات لجمع السلام في نصف الكرة الغربي، قام مركز أبحاث تابع لشركة راند بتجميع مجموعة من ما يقرب من 8000 (وأحيانًا أكثر) من المتأملين المدربين للتركيز على السلام والتماسك العالميين خلال ثلاث فترات تتراوح من 8 إلى 11 يومًا لكل منها، من 1983 إلى 1985. أظهرت النتائج أنه خلال هذا الوقت، انخفض الإرهاب العالمي بنسبة 72 في المائة.[4] هل يمكنك تخيل النتائج والآثار الإيجابية، وكذلك السرعة التي ستحدث بها، إذا كان هذا النوع من التأمل واليقظة جزءًا من المنهج التعليمي؟

في دراسة أخرى، هذه المرة في الهند من 1987 إلى 1990، تجمع 7000 شخص للتركيز على السلام العالمي. خلال فترة الثلاث سنوات تلك، شهد العالم تحولات ملحوظة نحو السلام العالمي: انتهت الحرب الباردة، وسقط

جدار برلين، وانتهت الحرب بين إيران والعراق، وبدأت جنوب إفريقيا في التحرك نحو إلغاء الفصل العنصري، وهدأت الهجمات الإرهابية. ما فاجأ الجميع هو السرعة التي حدثت بها هذه التغييرات العالمية، كل ذلك بطريقة سلمية نسبيًا.[5]

في عام 1993، من 7 يونيو إلى 30 يوليو، تجمع ما يقرب من 2500 من المتأملين في واشنطن العاصمة، في تجربة عالية التحكم للتركيز على السلام والطاقة المتماسكة. خلال الأشهر الخمسة الأولى من العام، كانت الجريمة العنيفة في ارتفاع مطرد، ولكن بعد فترة وجيزة من بدء الدراسة، بدأ يحدث انخفاض إحصائي كبير في العنف (كما تم قياسه من خلال تقارير الجريمة الموحدة لمكتب التحقيقات الفيدرالي)، والجريمة، والتوتر في واشنطن العاصمة. [6] تشير هذه النتائج إلى حقيقة أن مجموعة صغيرة نسبيًا من الأشخاص المتحدين في الحب والهدف يمكن أن يكون لها تأثير كبير إحصائيًا على مجموعة متنوعة من السكان.

في 11 سبتمبر 2001، بسبب الطابع الفوري لوسائل الإعلام العالمية، شعر البشر في جميع أنحاء الكوكب بالرعب والصدمة والخوف والرعب والحداد عندما تحطمت الطائرات في مركز التجارة العالمي في مدينة نيويورك، والبنتاغون في واشنطن العاصمة، وحقل بالقرب من شانكسفيل، بنسلفانيا. في لحظة، تزامن الوعي الجماعي في العالم مع هذا الحدث. حدثت تدفقات عاطفية قوية في جميع أنحاء العالم بينما كان الناس مستعبدين، وشكلوا مجتمعات، واعتنوا ببعضهم البعض.

خلال تطور الأحداث في 11 سبتمبر، كان العلماء في مشروع الوعي العالمي بجامعة برينستون يجمعون البيانات عبر الإنترنت من أكثر من 40 جهازًا في جميع أنحاء العالم. مع تدفق البيانات إلى خادم مركزي في برينستون، نيو جيرسي، شهد العلماء تغييرات جذرية في الأنماط في مولد الأحداث العشوائية. (فكر في مولد الحدث العشوائي على أنه رمي عملة محوسبة. إنه يقيس الرؤوس أو الذيل، أو الآحاد والأصفار، لذلك وفقًا للإحصاءات، يجب أن ينتج ما يقرب من 50/50 نتيجة.) تسببت التغييرات الدراماتيكية في الأنماط مباشرة بعد الحدث في أن يقرر العلماء أن الاستجابة العاطفية الجماعية لتدفق الناس كانت كافية بحيث يمكن قياسها في الواقع في المجال المغناطيسي للأرض.[7]

ما تشير إليه كل هذه الدراسات في النهاية هو أن هناك أدلة كبيرة على أن تأملات المجموعة ذات الحجم المناسب مع المتأملين المهرة الذين يغيرون عواطفهم وطاقتهم يمكن أن تؤثر وتخلق تأثيرات غير محلية وقابلة للقياس على السلام والتماسك العالمي. إذا كانت مشاريع جمع السلام هذه قوة للتماسك في جميع أنحاء المجتمع، فهل هناك قوى متناقضة يمكن أن تعمل ضد البشر لإنتاج عدم الاتساق؟

علاقة الأرض بالدورات الشمسية

مع دوران الأرض يوميًا حول محورها، تجلب الشمس كل صباح الضوء إلى الظلام والدفء والراحة إلى برد الليل، والتمثيل الضوئي للنباتات، والأمن للبشر. لهذا السبب، منذ عام 14,000 قبل الميلاد، تم رسم عشق الشمس على ألواح حجرية وجدران الكهوف. لقد أثنت أساطير لا حصر لها (بما في ذلك الحضارات في مصر القديمة وبلاد ما بين النهرين، والمايا والأزتيك، والسكان الأصليون الأستراليون، على سبيل المثال لا الحصر) على الشمس باعتبارها جديرة بالعبادة، فضلاً عن كونها مصدرًا للتنوير والإضاءة والحكمة. بغض النظر عن الموقع، فقد أدركت معظم الثقافات أن الشمس هي المتحكم الرئيسي في كل الحياة على الأرض لأنه بدونها، لا يمكن أن توجد الحياة هنا.

بالنسبة للجزء الأكبر من البشر هم كائنات كهرومغناطيسية (الكيانات التي ترسل وتستقبل الرسائل باستمرار عبر الطاقات الاهتزازية) التي تتكون أجسامها من الضوء المنظم بالجاذبية والمعلومات. (في الواقع، كل شيء مادي في هذا العالم ثلاثي الأبعاد هو ضوء ومعلومات منظمة بالجاذبية). تمامًا كما نحن كائنات كهرومغناطيسية فردية، نحن

مجرد حلقة صغيرة في سلسلة العالم الكهرومغناطيسي، لا يمكن فصل أجزائه الفردية عن الكل.

على نطاق واسع، من المستحيل إنكار الترابط بين طاقة الشمس وطاقة الأرض وطاقة جميع الأنواع الحية. على المستوى الجزئي، كل ما عليك فعله هو النظر إلى دورة حياة الفاكهة أو الخضار لفهم هذا الترابط. تبدأ الخضار أو الفاكهة كبذرة، وعندما تتضافر الظروف البيئية مثل الماء ودرجة الحرارة والتربة الغنية بالعناصر الغذائية والتمثيل الضوئي، فإن هذه الظروف تمكن البذرة من الإنبات. في نهاية المطاف، يصبح ازدهار البذور جزءًا لا يتجزأ من النظام البيئي، فضلاً عن كونه مصدرًا للقوت والتغذية لمختلف أشكال الحياة. تبدأ هذه السلسلة المعقدة والتوازن الدقيق للأحداث بموقع الأرض الفريد في نظامنا الشمسي. تُعرف هذه المنطقة باسم المنطقة الصالحة للسكن، وهي مجموعة من المسافة المدارية حول نجم (شمسنا) حيث يمكن للكوكب أن يدعم الماء السائل.

في حين أن الشمس قد تكون على بعد 93 مليون ميل تقريبًا، عندما تصبح نشطة، فإن لها عواقب وخيمة على الحياة على الأرض لأن الأرض والشمس مرتبطتان بالمجالات الكهرومغناطيسية. الغرض من المجال الكهرومغناطيسي للأرض (انظر الشكل 13.1) هو حمايتها من الآثار الضارة للإشعاع الشمسي والبقع الشمسية والأشعة الكونية وغيرها من أشكال طقس الفضاء. على الرغم من عدم فهمها تمامًا، إلا أن البقع الشمسية مظلمة نسبيًا ومناطق باردة من الشمس ناتجة عن التفاعلات داخل المجال المغناطيسي للشمس؛ يمكن أن يصل قطرها إلى 32,000 ميل. يمكنك أن تفكر في البقع الشمسية كغطاء لزجاجة مياه غازية؛ إذا رجّت الزجاجة ثم أزلت الغطاء، فسيؤدي ذلك إلى إطلاق كمية كبيرة من الفوتونات (الضوء) وأشكال أخرى من الإشعاع عالي التردد. [8]

THE EARTH'S ELECTROMAGNETIC FIELD

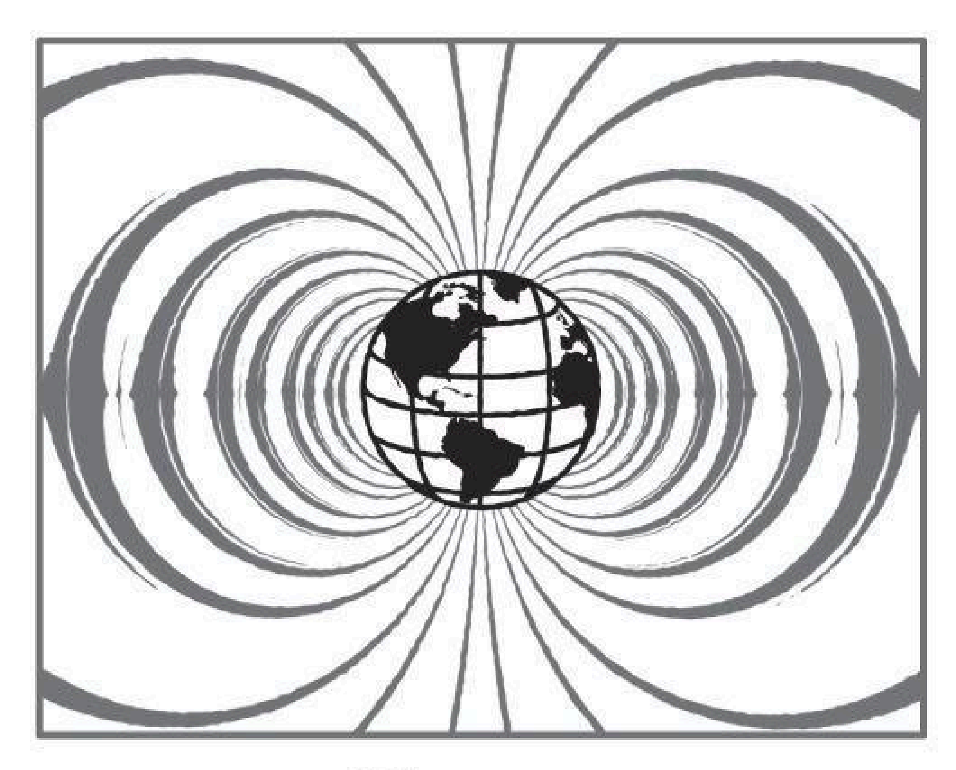


Figure 13.1

المجال الكهرومغناطيسي للأرض.

لولا حماية وعزل المجالات الكهرومغناطيسية للأرض، لما كانت الحياة كما نعرفها موجودة، لأننا كنا سنقصف باستمرار بتيار ثابت من الجسيمات القاتلة. على سبيل المثال، عندما تكون هناك توهجات شمسية، فإن المجال الكهرومغناطيسي للأرض يحمي الكوكب من خلال تحويل تريليونات الأطنان من الانبعاثات الفوتونية التي تسمى الانبعاث الكتلي الإكليلي. إن الانبعاث الكتلي الإكليلي الجماعي هي انفجارات هائلة للبلازما والمجالات المغناطيسية من هالة الشمس التي يمكن أن تمتد لملايين الأميال في الفضاء. تميل آثارها إلى الوصول إلى الأرض بمتوسط 24 إلى 36 ساعة بعد حدوثها.

تضغط هذه المقذوفات على مجال الأرض، مما يؤدي إلى تسخين اللب الحديدي للأرض. عندما يتغير هذا اللب، فإنه يغير المجال الكهرومغناطيسي للكوكب. هذه الانبعاثات هي جزء من الدورات الشمسية التي تحدث كل 11 عامًا تقريبًا - ولديها القدرة على إزعاج جميع الكائنات الحية على الأرض.

بدأ تسجيل الدورات الشمسية في عام 1755، ولكن في عام 1915، أخذ صبي روسي يبلغ من العمر 18 عامًا يدعى ألكسندر تشيزيفسكي فهم البشرية للشمس وعلاقتها بالأرض إلى المستوى التالي عندما قضى صيفه في مراقبة شمسنا. خلال ذلك الصيف، بدأ في افتراض أن فترات النشاط الشمسي قد يكون لها تأثيرات على العالم

العضوي. بعد عام دخل الحرب العالمية الأولى، وعندما لم يقاتل من أجل روسيا، ألقى ملاحظاته مرة أخرى نحو الشمس. لاحظ على وجه الخصوص أن المعارك تميل إلى الشمع أو التضاؤل اعتمادًا على قوة التوهجات الشمسية (انظر الرسم 14 في إدراج اللون).[9] قام تشيزيفسكي لاحقًا بتجميع تاريخ 72 دولة من 1749 إلى 1926، ومقارنة العدد السنوي للأحداث السياسية والاجتماعية المهمة (مثل بدء الحروب والثورات وتفشي الأمراض والعنف) مع زيادة النشاط الشمسي، مما يدل على وجود علاقة بين نشاط الشمس واستثارة الإنسان. كما ارتبط النشاط الشمسي بازدهار بشري كبير، بما في ذلك الابتكارات في الهندسة المعمارية والعلوم والفنون والتغيير الاجتماعي.[10]

كل مكان ترى فيه الخط الأحمر يرتفع في الرسم يمثل توهجًا شمسيًا نشطًا أو بقعة شمسية حدثت بين عامي 1750 و 1922. تمثل الخطوط الزرقاء أحداثًا مهمة تاريخيًا وقعت خلال نفس الفترة. قرر تشيزيفسكي في النهاية أن 80 في المائة من أهم الأحداث في هذه البلدان حدثت أثناء الأحداث الشمسية والنشاط المغناطيسي الأرضي.[11] يبدو أن الإطلاق الشمسي للطاقة - الذي يحمل دائمًا معلومات - يتسق تمامًا مع أنشطة كوكبنا وطاقته ووعيه. صادف أنه في وقت كتابة هذا التقرير، في عام 2017، كنا في خضم دورة شمسية نشطة للغاية.

في العقد الماضي، قيل الكثير عن كيفية تأثير هذه الطاقة الشمسية على الكوكب وكل الحياة التي تسكنه. في عام 2012، اعتقد المتشائمون أن نهاية التقويم المایاني، الذي يرتبط بالانقلاب الشمسي في شهر ديسمبر، يعني أن نهاية العالم أصبحت وشيكة. يتحدث المنجمون اليوم عن عصر الدلو (العصر الفلكي هو فترة تتكون من حوالي 2150 عامًا تتوافق مع متوسط الوقت الذي يستغرقه الاعتدال الربيعي للانتقال من كوكبة من الأبراج إلى أخرى) وكيف سيبدأ وعيًا جديدًا للبشرية. يتحدث علماء الفلك وعلماء الكون عن محاذاة المجرة، وهو حدث فلكي نادر يحدث كل 12,960 عامًا يجعل الشمس في محاذاة مع مركز مجرة درب التبانة.

بغض النظر عما تعتقده، فإن كل هذه الأحداث تشير إلى دورات شمسية تزيد من الطاقة القادمة نحو الأرض من الشمس. نظرًا لأننا كائنات كهرومغناطيسية، متصلة بالأرض من خلال المجالات الكهرومغناطيسية ومحمية من الشمس بواسطة المجالات الكهرومغناطيسية، فإن هذه الزيادة في الطاقة من الشمس ستغير كل من طاقة الأرض وطاقتنا الشخصية. هذا يعني أن هذه الطاقة الجديدة لديها القدرة على التأثير على البشر إما بطرق إيجابية أو سلبية، اعتمادًا على طاقتنا الفردية. على سبيل المثال، إذا كنت تشعر بالانفصال، وتعيش وفقًا لمشاعر البقاء عل. قيد الحياة، ومستعبدًا للهرمونات والمواد الكيميائية الناتجة عن التوتر، فإن عقلك وقلبك سوف ينطلقان بشكل غير متماسك. سيؤدي ذلك إلى انقسام طاقتك ووعيك وعدم توازنهما، وستعزز الزيادة في الطاقة من الشمس حالة الوجود هذه. لذلك، إذا كنت تعيش في حالة من عدم الاتساق، فإن هذا التنافر سوف يتفاقم.

وبنفس الطريقة، إذا كنت تعيش في محاذاة متماسكة بين الرأس والقلب، وتعمل يوميًا في تأملاتك للتواصل مع المجال الموحد والتغلب على معتقداتك ومواقفك المحدودة، فسوف يتم دفعك إلى أبعد من ذلك في الحقيقة وفهم من أنت وما هو هدفك.

خلاصة القول هي أننا في خضم التأهيل، وسيتطلب الأمر قدرًا هائلاً من الإرادة والوعي والوعي للبقاء مركزين حتى لا نستسلم لهذه الطاقات المثيرة. إذا تمكنا من الحفاظ على تركيزنا، فبدلاً من أن نكون ضحايا لعدم اليقين، يمكننا تحويل هذه الطاقة إلى درجات أكبر من الانتظام والتماسك وحتى السلام، على الصعيدين الشخصي والعالمي. بأبسط العبارات، ستؤيد هذه الطاقة من أنت - أي كيف تفكر وتشعر.

رنين شومان

في عام 1952، افترض الفيزيائي والأستاذ الألماني دبليو أو شومان وجود موجات كهرومغناطيسية قابلة للقياس في الغلاف الجوي في التجويف (أو الفضاء) بين سطح الأرض والغلاف الأيوني. وفقًا لوكالة ناسا، فإن الغلاف

الأيوني عبارة عن طبقة وفيرة من الإلكترونات والذرات المؤينة والجزيئات التي تمتد من حوالي 30 ميلاً فوق سطح الأرض إلى حافة الفضاء، على بعد حوالي 600 ميل. تنمو هذه المنطقة الديناميكية وتنكمش (وتنقسم إلى مناطق فرعية) بناءً على الظروف الشمسية، وهي حلقة حاسمة في سلسلة التفاعلات بين الشمس والأرض.[12] إنها "محطة الطاقة السماوية" التي تجعل الاتصالات اللاسلكية ممكنة.

في عام 1954، أكد شومان وهـ. ل. كونيغ فرضية شومان من خلال اكتشاف الرنينات عند تردد رئيسي يبلغ 7.83 هرتز؛ وبالتالي تم إنشاء "رنين شومان" من خلال قياس الرنينات الكهرومغناطيسية العالمية الناتجة والمثارة بواسطة تفريغات البرق في الغلاف الأيوني. يمكنك التفكير في هذا التردد على أنه شوكة رنانة للحياة. وبعبارة أخرى، فإنه يعمل كتردد خلفية يؤثر على الدوائر البيولوجية لدماغ الثدييات (الدماغ اللاواعي تحت القشرة المخية الحديثة، والتي هي أيضًا موطن الجهاز العصبي اللاإرادي). يؤثر تردد شومان على توازن أجسامنا وصحتنا وطبيعتنا كثدييات. في الواقع، يمكن أن يسبب غياب رنين شومان مشاكل صحية عقلية وجسدية خطيرة في جسم الإنسان.

وقد تجلى ذلك من خلال البحث الذي أجراه العالم الألماني روتجر ويفر من معهد ماكس بلانك لعلم وظائف الأعضاء السلوكي في إيرلينغ أنديكس، ألمانيا. في الدراسة، أخذ متطوعين شباب أصحاء لمدة أربعة أسابيع في كل مرة ووضعهم في مخابئ تحت الأرض مغلقة بإحكام والتي فحصت تردد شومان. على مدار الأسابيع الأربعة، تغيرت إيقاعات الساعة البيولوجية للطلاب، مما تسبب في معاناتهم من الضيق العاطفي والصداع النصفي. عندما قدم ويفر تردد شومان مرة أخرى إلى المخابئ، بعد تعرض قصير فقط لـ 7.83

هرتز، عادت صحة المتطوعين إلى طبيعتها.[13]

بقدر ما نعلم، كان المجال الكهرومغناطيسي للأرض يحمي ويدعم جميع الكائنات الحية من خلال نبض التردد الطبيعي هذا البالغ 7.83 هرتز. يمكنك التفكير في رنين شومان على أنه نبض قلب الأرض. أشار الريشيون الهنود القدماء إلى هذا باسم أوم، أو تجسيد الصوت النقي. سواء بالصدفة أم لا،

يصادف أيضًا أن يكون التردد 7.83 هرتز ترددًا قويًا جدًا يستخدم مع احتواء موجات الدماغ، حيث يرتبط بمستويات منخفضة من ألفا والنطاق العلوي من حالات موجات الدماغ ثيتا. إن هذا النطاق من موجات الدماغ هو الذي يسمح لنا بتجاوز العقل التحليلي إلى اللاوعي. وبالتالي، فقد ارتبط هذا التردد أيضًا بمستويات عالية من الإيحاء والتأمل وزيادة مستويات هرمون النمو البشري وزيادة مستويات تدفق الدم في الدماغ.[14] يبدو إذن أن تردد الأرض وتردد الدماغ لهما صدى مشابه جدًا وأن نظامنا العصبي يمكن أن يتأثر بالمجال الكهرومغناطيسي للأرض. ربما هذا هو السبب في أن الخروج من المدينة ودخول الطبيعة غالبًا ما يوفر مثل هذا التأثير المهدئ.

مفهوم الظهور

في عام 1996، اكتشف الباحثون في معهد هارت ماث أنه عندما يكون قلب الفرد في حالة من التماسك أو الإيقاع المتناغم، فإنه يشع إشارة كهرومغناطيسية أكثر تماسكًا في البيئة - وأن هذه الإشارة يمكن اكتشافها من قبل الأجهزة العصبية للأشخاص الآخرين، وكذلك الحيوانات. في الواقع، كما تعلم الآن، يولد القلب أقوى مجال مغناطيسي في الجسم ويمكن قياسه على بعد عدة أقدام.[15] هذا يوفر تفسيرًا موثوقًا لحقيقة أنه عندما يدخل شخص ما إلى غرفة، يمكنك أن تشعر أو تشعر بمزاج هذا الفرد أو حالته العاطفية، بغض النظر عن لغة جسده.[16] من وجهة نظر علمية بحتة، يمكننا بعد ذلك أن نسأل، إذا كانت هذه الظاهرة تعمل على المستوى الفردي، فهل يمكن أن تعمل على المستوى العالمي؟

في عام 2008، بعد أكثر من عقد من الزمان، أطلق معهد هارت ماث مبادرة التماسك العالمي (GCI)، وهي جهد دولي قائم على العلم يسعى إلى المساعدة في تنشيط قلب البشرية لتعزيز السلام والوئام والتحول في الوعي العالمي.

تعتمد مبادرة التماسك العالمي على المعتقدات التالية:

1. تتأثر صحة الإنسان والأفكار والسلوكيات والعواطف بالنشاط الجيومغناطيسي الشمسي (المجال المغناطيسي للأرض)؛
2. المجال المغناطيسي للأرض هو حامل للمعلومات ذات الصلة بيولوجيًا التي تربط جميع الأنظمة الحية؛
3. يؤثر جميع البشر على المجال الكهرومغناطيسي للمعلومات الحيوية للأرض؛
4. الوعي البشري الجماعي حيث تركز أعداد كبيرة من الناس عن قصد على الحالات التي تركز على القلب يخلق أو يؤثر على مجال المعلومات العالمي. لذلك، يمكن للعواطف المرتفعة للرعاية والحب والسلام أن تولد بيئة ميدانية أكثر تماسكًا يمكن أن تفيد الآخرين وتساعد في تعويض الخلاف وعدم الاتساق الكوكبي الحالي.[17]

نظرًا لأن إيقاع القلب البشري وترددات الدماغ (بالإضافة إلى الجهاز العصبي القلبي الوعائي والجهاز العصبي اللاإرادي) تتداخل مع مجال رنين الأرض، يقترح علماء مبادرة التماسك العالمي أننا جزء من حلقة تغذية مرتدة بيولوجية لا نتلقى فيها معلومات بيولوجية ذات صلة من الحقل فحسب، بل نغذي أيضًا المعلومات في هذا المجال.[18] وبعبارة أخرى، تتفاعل الأفكار البشرية (الوعي) والعواطف (الطاقة) مع هذه المعلومات وتشفيرها في المجال المغناطيسي للأرض، ثم يتم توزيع هذه المعلومات على الموجات الحاملة (الإشارة التي يتم فيها الإعجاب بالمعلومات أو حملها) في جميع أنحاء العالم.

لتعزيز أبحاثهم واختبار هذه الفرضية، باستخدام أحدث أجهزة الاستشعار الموجودة في مواقع مختلفة في جميع أنحاء العالم، أنشأ معهد هارت ماث نظام مراقبة التماسك العالمي (GCMS) لمراقبة التغييرات في المجال المغناطيسي للأرض. يستخدم نظام مراقبة التماسك العالمي، المصمم لقياس التماسك العالمي، نظامًا من مقاييس المغناطيسية عالية الحساسية لقياس الإشارات المغناطيسية التي تحدث باستمرار في نفس نطاق الترددات الفسيولوجية البشرية، بما في ذلك أدمغتنا وأنظمة القلب والأوعية الدموية. كما أنه يراقب باستمرار النشاط الناجم عن العواصف الشمسية، والتوهجات، ونشاط سرعة الرياح الشمسية الناتجة عن العواصف الشمسية، واضطرابات رنين شومان، وربما توقيعات الأحداث العالمية الكبرى التي لها مكون عاطفي قوي.[19]

لماذا يفعل هذا وما الذي يشير إليه؟ إذا تمكنت عن قصد من إنشاء مجال كهرومغناطيسي متماسك حول جسمك، وكنت مرتبطًا أو متصلاً بشخص ما في حياتك يقوم أيضًا عن قصد بإنشاء مجال كهرومغناطيسي حول جسمه، فستبدأ موجات هذا المجال المشترك في المزامنة بطريقة غير محلية. عندما تتزامن الموجات من كلا الشخصين، فإنها تولد موجات أكبر ومجالات مغناطيسية أقوى من حولك، وتوصلك بالمجال الكهرومغناطيسي للأرض مع مجال تأثير متزايد.

إذا تمكنا من إنشاء مجتمع من الناس المنتشرين في جميع أنحاء العالم، مع قيام كل فرد عن قصد برفع طاقة مجاله الشخصي نحو سلام أكبر، أليس من الممكن أن يبدأ هذا المجتمع في إنتاج تأثير عالمي داخل المجال الكهرومغناطيسي للأرض؟ يمكن لهذا المجتمع المتعمد بعد ذلك أن يخلق التماسك حيث يكون هناك عدم تماسك، والنظام حيث يكون هناك اضطراب.

تشير الأدلة من دراسات جمع السلام إلى أن أفكارنا ومشاعرنا لها في الواقع تأثير قابل للقياس على كل نظام حي. ربما سمعت عن هذا باعتباره مفهوم الظهور - تخيل تزامن مجموعة من الأسماك أو سرب من الطيور التي تطير في انسجام، حيث يبدو أن جميع المخلوقات تعمل من عقل واحد، متصلة بواسطة مجال غير مرئي من الطاقة بطريقة غير محلية. ما يميز هذه الظاهرة هو أنها ليست ظاهرة من أعلى إلى أسفل، مما يعني أنه لا يوجد قائد. بدلاً

من ذلك، إنها ظاهرة من أسفل إلى أعلى، مما يعني أن الجميع يقودون لأنهم يتصرفون كعقل واحد. عندما يجتمع المجتمع العالمي باسم السلام والحب والتماسك، وفقًا للظهور، يجب أن نكون قادرين على إحداث تأثير في المجال الكهرومغناطيسي للأرض، وكذلك في مجالات بعضنا البعض. فقط تخيل، إذن، كيف سيكون الحال إذا كنا جميعًا نتصرف ونعيش ونزدهر ونعمل كواحد. لو فهمنا أننا نملك عقلًا واحدًا - كائنًا حيًا مترابطًا ومتحدًا من خلال الوعي - فسوف نفهم أن إيذاء شخص آخر، أو التأثير على آخر بأي شكل من الأشكال، هو فعل الشيء نفسه لأنفسنا. سيكون هذا النموذج الجديد في التفكير أكبر قفزة تطورية حققها جنسنا البشري على الإطلاق، مما يتسبب في أن تصبح الحاجة إلى التحارب والقتال والتنافس والخوف والمعاناة مفهومًا عتيقًا. ولكن كيف يمكن أن يصبح هذا الاحتمال حقيقة واقعة؟

التماسك مقابل عدم التماسك

من أجل أن نخلق نوعًا من التأثير في مجال الأرض (والذي بدوره يمكن أن يؤثر على مجال فرد آخر)، كما قد تخمن، علينا تنشيط مركزين مهمين في جسم الإنسان - القلب والدماغ. كما تعلمنا في الفصل الرابع، في حين أن الدماغ هو بالطبع مركز الوعي والإدراك، فإن القلب - مركز الوحدة والكمال واتصالنا بالمجال الموحد - له دماغه الخاص. عندما يتمكن الناس من تنظيم حالاتهم الداخلية من الرعاية واللطف والسلام والحب والامتنان والشكر والتقدير، عندما تصبح قلوبهم أكثر تماسكًا وتوازنًا، فإنهم يرسلون إشارة قوية جدًا إلى الدماغ، مما يجعل الدماغ أكثر تماسكًا وتوازنًا. وذلك لأن القلب والدماغ على اتصال مستمر مع بعضهما البعض.

وبنفس الوسائل، بمجرد أن ينتقل شخص ما إلى ما وراء الارتباط إلى جسده وبيئته ووقته ويصرف انتباهه عن المادة والأشياء، يصبح لا جسد، لا أحد، لا شيء، لا مكان، في لا وقت. كما فهمت جيدًا الآن، عندما يتجاوزون أنفسهم ويضعون وعيهم على عالم الطاقة غير المادي، فإنهم يتصلون بالمجال الموحد، وهو المكان الذي لم يعد فيه فصل بين أي جسم، أو أي شخص، أو أي شيء، أو أي مكان، في أي وقت. هذا يجعلهم يتحدون مع وعي كل جسم، كل شخص، كل شيء، وفي كل مكان في كل وقت. كوعي، دخلوا الآن المجال الكمي للطاقة والمعلومات، وهو المكان الذي يمكن أن يؤثر فيه الوعي والطاقة على العالم المادي بطرق غير محلية.

الأثر الجانبي لهذه العملية هو أنها تخلق المزيد من التماسك في الدماغ وفي طاقتنا حتى تصبح بيولوجيتنا أكثر شمولاً. في بحثنا، وجدنا أنه عندما يصبح الدماغ أكثر تماسكًا، فإنه يؤثر على الجهاز العصبي اللاإرادي والقلب. ثم يعمل القلب، وهو اتصالنا بالمجال الموحد، كمحفز لتضخيم عملية التماسك مرة أخرى في الدماغ. لأن القلب يرسل معلومات إلى الدماغ أكثر مما يرسله الدماغ إلى القلب، فكلما زاد التماسك الذي يمكنك تحقيقه من خلال المشاعر المرتفعة للقلب، كلما زاد التزامن بين الدماغ والقلب. ينتج عن هذا التزامن تأثيرات قابلة للقياس ليس فقط داخل الجسم، ولكن أيضًا داخل المجال الكهرومغناطيسي المحيط بالجسم - وكلما زاد المجال الذي ننتجه حول جسمنا، كلما استطعنا التأثير على الآخرين بطريقة غير محلية. كيف نعرف ذلك؟ لأننا رأينا هذا مرارًا وتكرارًا في قياسات HRV لطلابنا.

يمكن أيضًا رؤية دليل على تأثير المجال الكهرومغناطيسي للقلب على مجال قلب شخص آخر في دراسة هارت ماث التي تم فيها تقسيم 40 مشاركًا إلى مجموعات من أربعة حول 10 طاولات بطاقات. بينما كان يتم قياس إيقاعات القلب لجميع المشاركين الأربعة على الطاولة، تم تدريب ثلاثة أشخاص فقط على رفع عواطفهم من خلال تقنيات هارت ماث. عندما رفع المشاركون الثلاثة المدربون طاقتهم وأرسلوا مشاعر إيجابية إلى المشارك غير المدرب، دخل هذا الشخص أيضًا في حالات أعلى من التماسك. خلص مؤلفو الدراسة إلى أنه "تم العثور على دليل على المزامنة من القلب إلى القلب عبر الموضوعات التي تضفي مصداقية على إمكانية الاتصالات الحيوية من القلب إلى القلب".[20]

مفتاح عملية التماسك هو تجاوز العقل التحليلي. (نحن نعرف هذا لأننا قمنا بقياسه بما فيه الكفاية في فحوصات

الدماغ لطلابنا. وقد أظهرت مشاركتهم أيضًا أنه مع الممارسة الكافية، يمكن تحقيق الاتساق في فترة زمنية قصيرة نسبيًا.) عندما يتم تهدئة الدماغ المفكر، فإنه ينتقل إلى حالات موجات الدماغ ألفا أو ثيتا، وهذا يفتح الباب بين العقل الواعي والعقل الباطن. ثم يصبح الجهاز العصبي اللاإرادي أكثر تقبلاً للمعلومات. من خلال رفع طاقتنا من خلال مشاعر العواطف المرتفعة، نصبح مادة أقل وطاقة أكثر، وجسيمات أقل وموجة أكثر. كلما زاد المجال الذي يمكننا إنشاؤه باستخدام هذه الطاقات - مثل الطاقة والإدراك والوعي - كلما استطعنا التأثير على الآخرين بطريقة غير محلية.

كلما زادت الطاقة التي يمكنك إنشاؤها من خلال المشاعر المرتفعة للقلب، كلما زاد اتصالك بالمجال الموحد، مما يعني أنك ستجرب المزيد من الكمال والتواصل والوحدة. لكن لا يمكنك تجربة هذا الاتصال عندما تكون غير متماسك أو تشعر بالانفصال أو تعيش بهرمونات التوتر. عندما تثير المواد الكيميائية التي يتم إطلاقها أثناء توتر الدماغ، نشعر بالانفصال عن المجال الموحد ونميل إلى اتخاذ خيارات أقل تطوراً. نحن نعلم بلا شك أن مشاعر المنافسة والخوف والغضب وعدم الجدارة والشعور بالذنب والعار تبقينا منفصلين عن بعضنا البعض لأنها تنتج ترددات أبطأ وأقل من المشاعر المرتفعة مثل الحب والامتنان والرعاية واللطف، والتي تنتج ترددات أسرع وأعلى. نعلم أيضًا أنه كلما كان التردد أسرع، زادت الطاقة الموجودة. دفعنا هذا إلى طرح عدة أسئلة:

- ماذا لو جمعنا مجتمعًا من عدة مئات من الأشخاص في غرفة واحدة، وجعلناهم يفتحون قلوبهم ويخلقون حالات حيوية مرتفعة، ثم طلبنا منهم إرسال النية من أجل أعظم مصلحة لمجموعة مختارة من الأشخاص المجتمعين في نفس الغرفة؟
- ماذا سيحدث إذا اندمج المجال الكهرومغناطيسي حول جسم كل شخص مع مجال الشخص الجالس بجانبه؟
- هل يمكن أن تبدأ هذه الحالات العاطفية المرتفعة في إحداث تغيير في الطاقة في الغرفة؟
- هل من الممكن أن يبدأ كل شخص يعاني من مشاعر وطاقة مرتفعة في خلق التماسك داخل المجتمع؟

بناء مجال متماسك جماعي

منذ أوائل عام 2013، عقدنا شراكة مع أصدقائنا في معهد هارت ماث لمواصلة بحثنا. منذ أن بدأنا في قياس الحالات الفسيولوجية لطلابنا، قمنا بمسح الآلاف من الأدمغة والقلوب، مما أدى إلى كمية كبيرة من المعلومات. لقد غمرتنا ودهشتنا بعض البيانات التي جمعناها عندما يبدأ عامة الناس في القيام بالشيء غير المألوف.

على مدار هذه الرحلة، بالتعاون مع هارت ماث، شهدنا قياسات مذهلة لطلابنا. لقد أخذنا قياسات مذهلة بنفس القدر للطاقة الجماعية في الغرف التي تجمع فيها طلابنا - قياسات تظهر زيادات يومية متسقة في الطاقة - باستخدام مستشعر متطور من روسيا يسمى سبوتنيك (مذكور بإيجاز في الفصل الثاني).

نظرًا لأن العواطف المرتفعة، المرتبطة بنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي، تنتج مجالات كهرومغناطيسية، فإن زيادة تلك العواطف تؤدي إلى تغييرات في الدورة الدموية في الدم، والعرق، وغيرها من وظائف الجسم. نظرًا لأن سبوتنيك حساس للغاية، يمكنه تحديد التقلبات البيئية عن طريق قياس التحولات البارومترية والرطوبة النسبية ودرجة حرارة الهواء والمجالات الكهرومغناطيسية والمزيد.[21]

ألقِ نظرة على الرسومات 15A و 15B في قائمة الألوان. في هذه القياسات من ورش عملنا، يمكنك أن ترى

اتجاهًا يوضح زيادة في الطاقة الجماعية للغرفة. السطر الأول باللون الأحمر هو قياسنا الأساسي ويظهر طاقة الغرفة قبل بدء الحدث. عندما تنظر إلى الخطوط الحمراء والزرقاء والخضراء، وأخيراً الخطوط البنية (كل لون يمثل يومًا مختلفًا)، يمكنك أن ترى أن الطاقة تزداد باطراد كل يوم. في الرسومات 15C و 15D، ينطبق نفس مقياس الألوان؛ ومع ذلك، تعكس هذه القياسات فترات زمنية محددة خلال التأملات الصباحية لكل يوم. هذا يعني أن طلابنا يتحسنون في رفع طاقة الغرفة من خلال خلق المزيد من التماسك الموحد.

تُظهر قراءات سبوتنيك أن الطاقة الجماعية التي أنشأها طلابنا من اليوم الأول من ورشة العمل إلى اليوم الأخير تزيد باستمرار. ضمن هذا الاتجاه، وجدنا أن معظم المجموعات مركزة للغاية وترتفع الطاقة كل يوم. حوالي ربع الوقت، تظل الطاقة كما هي نسبيًا في اليوم أو اليومين الأولين، ولكن في الأيام التالية، تزداد الطاقة بشكل كبير. نعتقد أن هذا لأنه خلال اليوم أو اليومين الأولين، تعمل المجموعة على التغلب على أنفسهم من خلال كسر الروابط العاطفية النشطة التي تبقيهم على اتصال بواقعهم الماضي والحاضر. وخلال هذا الوقت، فإنهم يسحبون من المجال الموحد لبناء حقولهم الكهرومغناطيسية الشخصية. هذا الامتصاص من المجال يميل إلى التسبب في انخفاض الطاقة الجماعية في الغرفة. ولكن بمجرد أن تصبح هذه المجالات الفردية أكبر وأكثر تعزيزًا وتماسكًا، فإنها تتشابك مع بعضها البعض، وهو الوقت الذي نميل فيه إلى رؤية زيادات هائلة في طاقة الغرفة.

يوضح الشكل 13.2 أنه عندما تجتمع موجتان مترابطتان معًا، فإنهما تخلقان موجة أكبر. وهذا ما يسمى التدخل البناء. كلما زادت الموجة، زادت سعة الطاقة. نتيجة لتجمع موجات طلابنا الأكثر تماسكًا خلال ورش العمل لدينا، تزداد طاقة مجال المجموعة، ثم هناك المزيد من الطاقة للشفاء وخلق أو الوصول إلى مستويات أعلى من العقل، والتي يمكن أن تؤدي أحيانًا إلى تجارب صوفية.

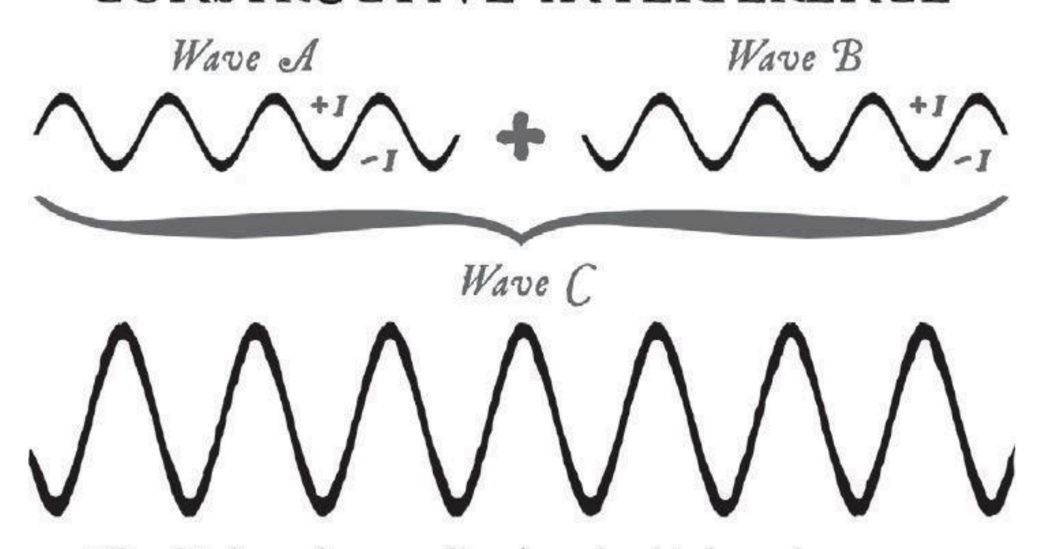


Figure 13.2

يحدث التداخل البناء عندما تجتمع موجتان مترابطتان معًا لإنشاء موجة أكبر. السعة هي قياس ارتفاع الموجة. كلما زادت السعة، كلما زادت الطاقة. إذا تجمع مجتمع من الناس وخلقوا مجالات كهرومغناطيسية متماسكة، عندما تتداخل طاقاتهم، فمن المنطقي أن تزداد طاقة الغرفة.

لقد شعر فريقي وأنا بالتواضع باستمرار بسبب الشفاء العميق الذي حققه طلابنا، وقدرتهم على زيادة وتنظيم الحالات المرتفعة، وتقاريرهم عن تجارب صوفية أو رؤى حادة في حياتهم نتيجة لتعلم كيفية تنظيم موجات أدمغتهم، وفتح قلوبهم، والدخول في التماسك. يمكن وصف بعض هذه الأحداث بأنها معجزات، لكننا نعتقد أنها مجرد جزء من عملية أن تصبح خارقة للطبيعة. دفعنا هذا إلى التساؤل عما إذا كان بإمكان طلابنا التأثير على الأجهزة العصبية للآخرين، وإذا كان الأمر كذلك، فما هي الآثار المترتبة على ذلك. من شأن هذه الأسئلة أن تثير ولادة تماسك المشروع.

تماسك المشروع

بالتعاون مع معهد هارت ماث، أجرينا العديد من التجارب حيث أخذنا عينة صغيرة وعشوائية من حوالي 50 إلى 75 شخصًا في ورش عملنا المتقدمة، ووصلنا شاشات HRV إلى صدورهم، ووضعناها في الصف الأمامي من الغرفة لثلاث تأملات على مدار 24 ساعة. نظرًا لأن HRV لا يوفر نظرة ثاقبة لتماسك القلب فحسب، بل يمنحنا أيضًا معلومات حول الدماغ والعواطف، فقد أردنا قياس HRV للأشخاص لمدة 24 ساعة كاملة.

لبدء التأمل، وضع الجميع في الغرفة انتباههم على مركز القلب وبدأوا في التنفس من خلال هذا المركز ببطء وعمق، كما تعلمت أن تفعل في الفصل السابع. بعد ذلك، قاموا بزراعة عاطفة مرتفعة والحفاظ عليها لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق، وتوسيع المجالات الكهرومغناطيسية لقلوبهم والانتقال من حالة الأنانية إلى حالة نكران الذات. ثم جعلنا مجموعة من 550 إلى 1500 طالب يبثون طاقة عواطفهم المرتفعة خارج أجسادهم في مساحة الغرفة بأكملها. بعد ذلك، جعلناهم يضعون الفكر المتعمد في هذا التردد من أجل أعظم مصلحة للطلاب الذين يجلسون في الجزء الأمامي من الغرفة يرتدون شاشات HRV - أن يتم إثراء حياتهم، وأن تلتئم أجسادهم، وأن تجدهم التجارب الصوفية.

كان هدفنا هو قياس الطاقة الجماعية في الغرفة وتأثيرها غير المحلي المحتمل على الأشخاص الذين يرتدون شاشات HRV. هل يمكن أن تؤدي هذه المستويات المرتفعة من الطاقة والتردد في شكل الحب والامتنان والكمال والفرح إلى تماسك قلب شخص آخر - حتى لو كانوا على الجانب الآخر من الغرفة؟ أكدت نتائجنا فرضيتنا. لم تنتج طاقة البث تأثيرًا متماسكًا على الأشخاص الذين يرتدون شاشات HRV فحسب، بل دخل كل قلب من قلوبهم في التماسك في نفس الوقت بالضبط، في نفس التأمل بالضبط، في نفس اليوم بالضبط - ولم يكن هذا حدثًا لمرة واحدة. لقد وجدنا مرارًا وتكرارًا نتائج متسقة عبر فعالياتنا. ماذا يعني هذا؟

تدعم بياناتنا اعتقاد مبادرة التماسك العالمي لـ هارت ماث بوجود حقل غير مرئي يتم على أساسه توصيل المعلومات. يربط هذا المجال ويؤثر على جميع الأنظمة الحية، بالإضافة إلى وعينا البشري الجماعي. بسبب هذا المجال، يتم توصيل المعلومات بشكل غير محلي بين الأشخاص على مستوى اللاوعي من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي.[22] وبعبارة أخرى، نحن مرتبطون ومتصلون بمجال طاقة غير مرئي، ويمكن أن يؤثر مجال الطاقة هذا على سلوكيات الجميع وحالاتهم العاطفية وأفكارهم الواعية واللاواعية.

نظرًا لأن جميع الترددات تحمل المعلومات، فإن المجالات المغناطيسية المنتجة في قلوب الجسم الطلابي كانت بمثابة موجات حاملة لهذه المعلومات. إذا كان بإمكاننا في ورش العمل الخاصة بنا إنتاج تأثيرات غير محلية على الآخرين، ألا ينبغي أن تكون عواطفنا المرتفعة التي تركز على القلب قادرة على إنتاج تأثيرات غير محلية على أطفالنا أو شركائنا أو زملائنا في العمل أو أي شخص لدينا علاقة أو نشاركه علاقة؟

إذا نظرت إلى الشكل 13.3،ستلاحظ أن 17 شخصًا يدخلون في تماسك القلب في نفس الوقت بالضبط، في نفس اليوم بالضبط، خلال نفس التأمل بالضبط. كل هؤلاء الطلاب الذين دخلوا في تماسك القلب كانوا محاصرين في طاقة الآخرين. احتضن الطلاب الذين أرسلوا الطاقة النية لتحقيق أكبر قدر من الخير لهؤلاء الأشخاص الذين يرتدون أجهزة مراقبة معدل ضربات القلب. تظهر النتائج أنه عندما نخرج عن طريقتنا الخاصة، يمكننا أن نصبح عقلًا واحدًا ونتواصل مع بعضنا البعض بشكل غير محلي. من خلال هذا الاتصال، يمكننا التأثير على الجهاز العصبي

اللاإرادي للآخرين حتى يشعروا بمزيد من التوازن والتماسك والكل. تخيل ما يمكن أن يحدث إذا كان لديك الآلاف من الناس يفعلون نفس الشيء للعالم بأسره.

بعد فترة وجيزة من أحداث التأمل العالمية هذه، بدأ طلابنا في إرسال رسائل بريد إلكتروني إلينا يسألون فيها أنه نظرًا لأننا أظهرنا أنه يمكننا بالفعل إحداث تغيير قابل للقياس في طاقة غرفة تجمع فيها 550 إلى 1500 شخص، فهل يمكننا بعد ذلك إنتاج نفس التأثير على نطاق عالمي؟ لذلك كان طلابنا هم الذين طلبوا منا تنظيم تأملات عالمية، مما أدى إلى ولادة تماسك المشروع. لقد قمنا ببث أول مشروع متماسك عبر فيس بوك في نوفمبر 2015، حيث انضم أكثر من 6000 شخص من جميع أنحاء العالم معًا عبر الإنترنت لخلق عالم أكثر محبة وسلامًا بشكل جماعي. في تأملنا الثاني، شارك أكثر من 36 ألف مشاهد عبر الإنترنت، وفي تأملنا العالمي الثالث، انضم أكثر من 43 ألف شخص إلينا. نعتزم الاستمرار في استضافة أحداث تماسك المشروع هذه، وفي كل مرة نخلق تأثيرًا مشعًا أقوى للسلام والحب على هذا الكوكب. بمرور الوقت، نأمل في قياس هذه التأثيرات.

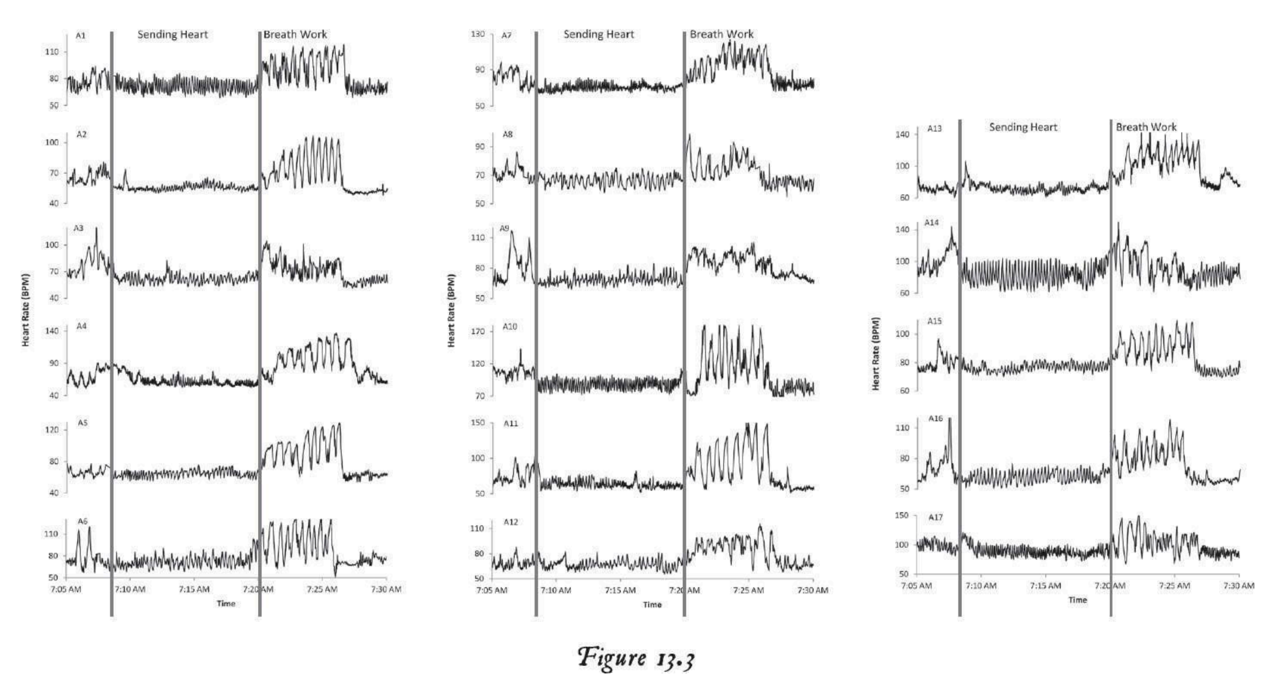


Figure 13.3

الشكل 13.3. هذا رسم بياني يوضح أن 17 شخصًا يدخلون في تماسك القلب في نفس الوقت بالضبط، في نفس اليوم بالضبط، خلال نفس التأمل بالضبط. تُظهر

المنطقة الواقعة بين الخطوط العمودية أن الجميع يدخلون في تماسك القلب.

تأمل تماسك المشروع

ابدأ بالاعتراف بمركز قلبك. مع التركيز والوعي، ركز على هذا المركز، وافتح تركيزك، وابدأ في الوعي بالمساحة التي يشغلها في المكان، بالإضافة إلى المكان حول المكان الذي يشغله قلبك في المكان.

ثم انتقل كفكرة ووعي إلى مركز الأرض وأشع نورك خارج الأرض في الفضاء. كل ما أريدك أن تفعله هو رفع ترددك والتمسك بهذه العاطفة. مازلت كوعي وإدراك، ابتعد ببطء عن الأرض، ثم خذ الأرض كفكرة وضعها في قلبك. عندما تحمل الكوكب بأكمله في قلبك، ارفع تردد الأرض كفكرة، وبث تلك الطاقة خارج جسمك في الفضاء.

اشع حبك إلى الأرض.



الفصل الرابع عشر

دراسات حالة: يمكن أن يحدث لك

في هذه المجموعة الأخيرة من دراسات الحالة الخارقة للطبيعة، يرجى ملاحظة أنه لم يحاول أي من الأشخاص الذين ستقرأ عنهم هنا تحقيق أي شيء. لقد كان لديهم نية فقط وفي نفس الوقت استسلموا للنتيجة من أجل شيء أعظم. عندما وصلوا إلى تلك اللحظة - سواء كانت شفاء أو تجربة صوفية - لم تكن شخصيتهم تخلق التجربة. جاء شيء أكبر من خلالهم وفعل ذلك من أجلهم. لقد ارتبطوا بالمجال الموحد، وكان تفاعلهم مع هذا الذكاء هو الذي حركهم بطريقة ما. كما تعلم الآن بعد كل ما قرأته في هذا الكتاب، فإن هذا الذكاء يعيش أيضًا في داخلك.

إلهي، هل تسمعني؟

في عام 2014، بدأت ستيسي تعاني من صداع شديد. لمدة 25 عامًا، عملت في مجال الرعاية الصحية، كممرضة مسجلة وأخصائية في الوخز بالإبر. لقد حافظت دائمًا على نمط حياة صحي ونادراً ما تناولت الأدوية، لذلك كان الظهور المفاجئ للصداع شديدًا لدرجة أنه كاد أن يتسبب في فقدانها الوعي أمرًا مقلقًا. بعد عام من استكشاف عدد لا يحصى من العلاجات البديلة، ذهبت أخيرًا إلى الطبيب الذي طلب إجراء مسح مقطعي.

كان التشخيص ورمًا سحائيًا، وهو ورم حميد يلتف حول أنسجة عصبية معينة في الأعصاب الشوكية. كانت ستيسي تجلس على عصبها القحفي الثامن أو بالقرب منه، والذي بدأ في عرقلة عصبها السمعي وخلق تغييرات كبيرة في وظائفها العصبية. يحتوي العصب السمعي على فرعين - أحدهما للسمع والآخر للتوازن - لذلك بالإضافة إلى الألم الذي لا يلين وفقدان السمع، كانت تشعر بالدوار والغثيان. مع نمو الآفة، بدأت أيضًا في الضغط على عصب قحفي آخر يمتد على طول وجهها واستمر في أسفل كتفها، مما أدى إلى تشخيص كتف الرامي. سرعان ما عانت أيضًا من ألم في عينيها.

وبحسب طبيبها، كان الحل الوحيد هو إجراء عملية فتح الجمجمة، والتي تتضمن في الأساس حفر حفرة كبيرة في مؤخرة رأسها لإزالة الورم. لم ترغب ستيسي في متابعة هذا المسار، لذلك واصلت استكشاف طرق الشفاء الأخرى. بحلول الوقت الذي حضرت فيه ورشة عملها الأولى في نهاية الأسبوع في سياتل في عام 2015، قدرت أنها فقدت 70 في المائة من سمعها في أذنها اليسرى. في خريف عام 2016، حضرت أول ورشة عمل متقدمة لها في كانكون، حيث شعرت أنها تستسلم على مستوى جديد تمامًا. ثم، في شتاء عام 2017، حضرت ورشة عمل متقدمة أخرى في تامبا.

عند وصولها يوم الخميس، كانت تعاني من ألم شديد في الأذن أصبح أسوأ بكثير في اليوم التالي. قالت إن الإحساس الذي شعرت به هو أن أذنها كانت تغلق. بحلول نهاية ذلك اليوم، بعد تأمل نعمة مراكز الطاقة، انتهى ألم أذنها بشكل غريب. ثم في صباح يوم الأحد أثناء تأمل الغدة الصنوبرية، فقدت ستيسي تتبع الزمان والمكان.

قالت: "كدت أشعر أنني سأسقط عن مقعدي". "في تلك اللحظة، استهلك وميض الضوء المذهل هذا الجانب الأيسر من رأسي. تخيل لو أنك جمعت ألف ماسة معًا وسلطت الضوء عليها، فلن يماثلها الضوء حتى. ثم - بووم**!**" انفجر جسدها بشكل مستقيم ودخل ضوء أبيض مزرق، مثل أي شيء لم تره أو تجربه، إلى أذنها.

ذكرت: "لقد كان أكثر شعور إلهي ومحبة شعرت به على الإطلاق". "شعرت وكأن يد الله كانت تداعبني بنعمة. كان الأمر قويًا ومدهشًا لدرجة أنني أكافح من أجل التعبير عنه بالكلمات، ولكن في كل مرة أفكر فيها، ما زلت أبكي ".

أولاً، تم مسح جيوبها الأنفية، ثم تم مسح الجانب الأيسر بالكامل من رأسها، ثم استرخى كتفها الأيسر وتركها. أخيرًا، لأول مرة منذ ثلاث سنوات، استطاعت أن تسمع من أذنها اليسرى.

قالت: "جلست هناك في رهبة، أضحك وأبكي بينما تتدفق الدموع على وجهي". "كانت الموسيقى تعزف وكنت أسمعها بوضوح شديد. كان الأمر كما لو أنني أستطيع سماع الصوت السماوي للملائكة تغني فوق الأغنية. كنت أعرف أن ما كنت أسمعه كان خارج النطاق السمعي الطبيعي. استمرت الطاقة في التحرك من خلال الجزء الخلفي من الجانب الأيسر من رأسي، والذي بدا لسنوات وكأنه إسمنت".

عندما أمرت الجميع بالاستلقاء، والاسترخاء، وترك الجهاز العصبي اللاإرادي يأخذ الأوامر، استمرت الطاقة في التحرك عبر جسم ستيسي بالكامل، أسفل ذراعيها، وفي يديها. بدأت تهتز بشكل لا يمكن السيطرة عليه.

"لقد كان الأمر وكأنني أستطيع أن أشعر بكل مشبك وعضلة في جسدي تنطلق في أصابع قدمي، وساقي، ورأسي، ورقبتي وصدري. شعرت أن مركز قلبي مفتوح على مصراعيه. أتذكر فقط أنني كنت أفكر ، مهما كان هذا، سأقوم بالرحلة". استسلمت تمامًا للمجهول ومرة أخرى، فقدت تتبع الزمان والمكان.

عندما انتهى هذا الجزء من التأمل، وجدت نفسها جالسة على كرسيها، مع تباطؤ الطاقة وتهدئتها. بدأ دماغها المفكر في الظهور. على الرغم من أنها كانت تسمع، إلا أنها بدأت تشك في ما حدث للتو؛ ربما لم تلتئم أذنها تمامًا، أو ربما كان الورم لا يزال موجودًا، أو ربما لم تكن تستحق الشفاء. لم تكد تراودها هذه الفكرة حتى ظهرت الطاقة والضوء أمامها. لكن هذه الطاقة كانت مختلفة.

تذكرت: "كانت حمراء مثل القلب وزرقاء مثل الطاقة، وكانت ثلاثية الأبعاد". "كانت أمامي حوالي قدمين وكانت تنزلق مثل الثعبان. كل هذا كان يحدث وعيناي مغمضتان. كانت متعددة الأبعاد، جميلة، مجنونة، رائعة، كسورية، وجاءت مباشرة إلى وجهي. كان الأمر كما لو أن هذه الطاقة تريد أن تقول، "لديك شكوك؟ سنريك**!**" ثم اندفعت إلى قلبي، وفتح صدري، وجلست على الكرسي، وسقطت ذراعاي مفتوحتان على مصراعيهما. كنت أعرف أنها طاقة كل شيء - طاقة تشي، والروح، والإله، والكون.

قالت لي: "الحياة مختلفة الآن". "أولاً، سمعي مئة في المئة. ولكنه أكثر من ذلك. من الصعب التعبير عن ذلك بالكلمات، لكنني أعلم أنه بغض النظر عن أي شيء، سأكون بخير. الحياة لن تكون هي نفسها لأنني أعرف تحت كل شيء، إنه الروح هي التي تتطلع إلى أن تسمع وتشفى ".

جانيت تسمع "أنت لي"

بينما كانت جانيت تتأمل من حين لآخر، لم تكن عادة منتظمة - ولكن بعد ظهر أحد الأيام قبل 25 عامًا أثناء التأمل،

كان لديها ما تسميه تجربة عفوية. مع إغلاق عينيها، كانت فجأة في وجود ضوء ساطع بشكل لا يصدق، ومع ذلك كان للضوء نعومة لا تؤذي عينيها. وصفته بأنه الحب الأنقى والأكثر كثافة والأكثر مثالية الذي شهدته على الإطلاق. على مدى السنوات ال 25 المقبلة، صلت، تأملت، وفعلت كل ما في وسعها لمحاولة إعادة خلق تلك التجربة المتعالية.

في ربيع عام 2015، حضرت جانيت ورشة عمل متقدمة في كيرفري، أريزونا. كانت في حالة من الاكتئاب العميق والإرهاق، غير قادرة على رؤية أي حلول للمشاكل في حياتها، ومع ذلك كانت مصممة على الشفاء أو الاختراق. قبل كل شيء، كانت متحمسة لكونها مع أكثر من 500 شخص متحدين في الاعتقاد بأنهم أكبر من أجسادهم المادية.

طوال مدة ورشة العمل، لاحقت جانيت الصوفية بمستوى من الشدة كان أكبر من اكتئابها. أثناء تأمل الغدة الصنوبرية، كانت تجلس في وضع اللوتس وتريح نيتها المحبة في مساحة غدتها الصنوبرية. فجأة تم تنشيط الغدة وأضاء ضوء أبيض لامع قادم من داخل رأسها غدتها الصنوبرية. كان نفس الضوء الذي شهدته قبل 25 عامًا.

أوضحت لاحقًا: "جاء الضوء إلى مساحة غدتي الصنوبرية وأضاء جميع البلورات في الكهف الصغير لتلك الغدة الصغيرة". "استمر الضوء في إضاءة كائني بالكامل حتى المستوى الخلوي. بعد ذلك استقام عمودي الفقري، ورجع رأسي إلى الخلف، واحتضنته - وتركت كل شيء يحدث. كنت في وقت واحد في النشوة والنعيم والامتنان والحب ".

بعد ذلك نزل مثلث مقلوب من الضوء من فوقها، من خلال الجزء العلوي من رأسها. كانت تعرف أن هذا المثلث هو وجود ذكاء محب. انضمت نقطة المثلث المقلوب إلى قمة غدتها الصنوبرية، وشكلت شكلًا هندسيًا مزدوجًا. كان التردد الشديد للضوء المتماسك يحمل رسالة إلى جانيت.

ظل الضوء يقول لجانيت مرارًا وتكرارًا: "أنت لي. أنت لي "، والتي اعتبرتها تعني، "أحبك أكثر من أي شيء آخر في العالم ".

أجابت جانيت: "يرجى الدخول وتولي مسؤولية حياتي"، وعندما استسلمت له، بدأت تواجه تنزيلًا للمعلومات القادمة من خلال الجزء العلوي من رأسها في شكل ضوء لامع. كان الضوء مليئًا بخيوط تبدو مثل اللآلئ الزرقاء المضيئة. تحرك الضوء ببطء وهبط عبر جسدها بالكامل. كانت هذه الطاقة نتيجة لحقل دائري عكسي (الحقل الذي يتحرك في الاتجاه المعاكس للحقل الصاعد الذي تم إنشاؤه أثناء التنفس)، وكانت طاقة من المجال الموحد - من وراء طيف الضوء المرئي وخارج حواسنا. كانت التجربة الداخلية حقيقية لدرجة أنها أعادت توصيل دماغها وأرسلت إشارة طاقة عاطفية جديدة إلى جسدها، وفي لحظة تم غسل ماضيها. أعطى تنزيل تردد التماسك والكمال جسدها ترقية بيولوجية. بحلول الوقت الذي غادرت فيه ورشة العمل، كان اكتئابها وإرهاقها قد اختفيا تمامًا. وأصرت على أن "هذه التجربة المنتشية قد غيرت حياتي إلى الأبد".

متصل فيما وراء الزمان والمكان بالحب

خلال تأمل تماسك المشروع الذي يتم بثه من البحيرة

غاردا، إيطاليا، انضم إلينا المشاركون من جميع أنحاء العالم في الاعتقاد بأننا أكثر من مجرد مادة وأجسام وجسيمات وأن الوعي يؤثر على المادة والعالم. أثناء التأمل، كانت ساشا في نيو جيرسي تتخيل جلب الأرض إلى قلبها.

قالت لي: "عندما ذهبنا إلى القلب، شعرت بكل هذه البراعم والأوراق تنمو من مركز قلبي ومن خلال جسدي".

"كانت هناك أغصان وأوراق وأزهار تخرج من ذراعي وأصابعي وأذني، بالإضافة إلى أزهار بيضاء في جميع أنحاء وجهي. لقد أصبحت حرفيا سطح حديقة الأرض ".

بمجرد انتهاء التأمل، نظرت ساشا إلى هاتفها ورأت أن صديقتها المفضلة، هيذر، قد أرسلت لها صورة من أيرلندا. بينما كنا نقوم بالتأمل، كانت هيذر تسير عبر حديقة. صادف أن نظرت إلى الأسفل ورأت الطحلب ينمو على صخرة على شكل قلب. التقطت هيذر صورة للطحلب بهاتفها وأرسلتها إلى ساشا مع ملاحظة تقول: "رأيت هذا وكان لدي الشعور الغامر بحضورك. أحبك."

دونا تساعد الأرواح على العبور

عندما حضرت دونا ورشة عملها الأولى في نهاية الأسبوع في عام 2014 في لونغ بيتش، كاليفورنيا، لم تكن لتطلق على نفسها اسم المتأمل - لم تتأمل إلا بضع مرات من قبل. كانت كاتبة تقنية، ولديها عقل تحليلي للغاية. لكن هذا هو جمال هذا العمل: عندما لا يكون لديك توقعات، فأنت غالبًا ما تكون أكثر انفتاحًا على أي مكان تأخذك إليه التجربة. لذلك فوجئت تمامًا عندما انزلقت في مرحلة ما خلال أحد تأملاتها في نهاية ذلك الأسبوع، من وعيها اليومي ووجدت نفسها محاطة بمئات الكائنات متعددة الأبعاد.

"لم يكونوا غاضبين أو حاقدين"، قالت لي، "لكن كان من الواضح جدًا بالنسبة لي أنهم يريدون شيئًا مني. كان بعضهم صغيرًا إلى حد ما - مثل 12 أو 13. عرفت على الفور أنهم الأشخاص الذين قتلهم خطيبي".

كانت دونا مخطوبة لحارس سابق في جيش الولايات المتحدة، وأثناء خدمته في العراق، كان قناصًا. عندما عادت دونا إلى المنزل من ورشة العمل وأخبرت خطيبها عن تجربتها، أكد أن بعض الأشخاص الذين قتلهم لحماية زملائه الجنود كانوا صغارًا جدًا.

بينما وجدت العلاقة غريبة ورائعة، لم تكن تعرف ماذا تفعل بالمعلومات، ولكن لم يكن هناك شك في ذهنها في أن التجربة كانت حقيقية لأنها كانت أبعد من أي شيء يمكن أن تستحضره ببساطة.

بعد عامين، كانت دونا في ورشة عمل متقدمة في كيرفري، أريزونا. بعد الانتهاء من التأمل الأول، التفتت إلى صديق يجلس بجانبها وقالت في حالة ذهول، دون أن تدرك حتى ما كانت تقوله، "هناك كائنات في هذه الغرفة، وهم هنا لمساعدتنا".

في وقت مبكر من صباح يوم الأحد، من أجل تأمل الغدة الصنوبرية، كان من المقرر أن تقوم دونا بفحص دماغها. مرة أخرى، في مرحلة ما أثناء التأمل، وجدت دونا نفسها فجأة في صحبة نفس الكائنات متعددة الأبعاد التي أحاطت بها خلال أول ورشة عمل لها قبل عامين. لكن هذه المرة كانوا يقفون في طابور على يمينها.

قالت: "مرة أخرى، شعرت أنهم يريدون شيئًا مني، لكنني لم أكن أعرف ما هو". "ثم، في ذهني، كما لو كنت أنظر من خلال سماعة الواقع الافتراضي، رأيت خطًا آخر يتشكل على يساري. كان هناك نوعان من الكائنات في هذا الخط. كان أحد النوعين يشبه الإنسان، لكنه كان كبيرًا جدًا وكان له مظهر ذهبي متلألئ، ويبدو أن النوع الآخر له لون أزرق".

كانت تعرف بالفطرة أنها إذا أخذت الأشخاص الذين قتلوا على يد خطيبها في الحرب، والذين اصطفوا على اليمين، وأعطتهم للكائنات على اليسار، فإن الأشخاص على اليمين سيحصلون على ما يحتاجون إليه. لأن الأشخاص الذين قُتلوا بنيران القناصة قد ماتوا فجأة، دون أي تحذير، كان البعض مرتبكًا حول ما إذا كانوا أحياء أم أمواتًا. لم يكن البعض متأكدًا من مكان الذهاب أو ما يجب القيام به، بينما كان آخرون يحاولون البقاء في هذا البعد لأنهم كانوا مرتبطين بأحبائهم ولم يتمكنوا من المضي قدمًا. كانوا عالقين بين المادة والضوء، ومع ذلك أدركوا بطريقة أو

بأخرى أن دونا كانت الجسر، أو الميسر، الذي يمكن أن يساعدهم على العبور. وكان كل شيء يحدث في تجربة حقيقية وواضحة للغاية.

"إن القول بأنني سلمتهم إلى الكائنات الأخرى ليس صحيحًا تمامًا"، أوضحت، "لكن الأمر كان أشبه بتسليمهم لي. إنه حقًا أبعد من اللغة، ولكن عندما مروا إلى الجانب الآخر، بدا أنهم مروا عبر الكائنات الأخرى. وبعد ذلك تمكنت من رؤيتهم يركضون عبر المجال من الضباب الأحمر الذي يصل إلى الخصر. كان بإمكاني أن أشعر بكل الحرية والفرح والسعادة التي كانوا يعيشونه وهم يركضون في هذا المجال ".

مرة أخرى، وكأنها تنظر من خلال سماعة الواقع الافتراضي، اتجهت دونا إلى اليمين في مخيلتها ورأت طريقًا ترابيًا متعرجًا مليئًا بالناس يمتدون بعيدًا في المسافة. شعرت أنهم من البوسنة وصربيا، وهو ما لم تستطع فهمه تمامًا.

"شعرت كما لو أن الكلمة انتشرت. لم يكن لدي شعور بأنهم لم يكونوا على علم بأنهم ماتوا. وكأنهم عالقون في طي النسيان - لم يعرفوا كيفية الوصول إلى الجانب الآخر ". كان هذا أطول تأمل في ورشة العمل، ربما ساعتين إلى ثلاث ساعات، ولكن بالنسبة لدونا، بدا الأمر وكأنها كانت عشر دقائق.

حضرت دونا ورشة عمل متقدمة أخرى في كانكون في خريف عام 2016. هذه المرة، عندما طلبت من الطلاب تسليم وعيهم للاندماج مع وعي المجال الموحد، كانت لدى دونا تجربة أن تصبح الكون. انتقلت من وعي جسم ما، شيء ما، شخص ما، مكان ما، في بعض الوقت، إلى وعي لا جسم، لا شيء، لا أحد، لا مكان، في لا وقت، إلى وعي كل جسم، كل شيء، كل شخص، في كل مكان، في كل وقت. في اللحظة التي ارتبط فيها وعيها بالمجال الموحد - مجال المعلومات الذي يحكم قوانين وقوى الكون - أصبحت الكون. كانت في النعيم.

ذكرت لاحقًا: "منذ تلك التجربة، أصبحت حياتي سحرية وأنا اعيش طاقة وحيوية جديدة لم يسبق لها مثيل". "أستمر في الحصول على تجربة قوية تلو الأخرى، ولا يمكنني أبدًا العودة إلى الطريقة التي كانت عليها حياتي قبل البدء في ممارسة هذا العمل."

جيري يعود من حافة الموت

في 14 أغسطس 2015، كان جيري يعمل على تنفيذ مشروع على سطح منزله. وبينما كان يقرأ التعليمات، شعر بألم حاد مفاجئ أسفل عظمة القص مباشرة. اعتقد أنه ربما كان غازًا، لذلك تناول بعض الأدوية، لكنها لم تختف. بدلاً من ذلك، استلقى للراحة وازداد الأمر سوءًا.

بحلول الوقت الذي حاول فيه النهوض، بدأ يفقد قدرته على الوقوف واعتقد أنه قد يغمى عليه. عندما أصبح الألم أكثر حدة وأصبح تنفسه أقصر، اتصل بسيارة إسعاف. بكل قوته، سحب نفسه حوالي 15 قدمًا إلى الخارج إلى الممر حتى لا يضطر المسعفون إلى ركل بابه. ركع على الممر، وانهار في انتظار فنيي الطوارئ الطبية. عندما وصلوا، افترضوا أنه كان يعاني من نوبة قلبية وبدأ على الفور في اتباع هذا البروتوكول.

"أنتم لا تفهمون." قال لهم: "أواجه صعوبة كبيرة في التنفس". "علينا أن نصل إلى المستشفى على الفور". كان جيري يعرف ما كان يتحدث عنه. لقد عمل لمدة 34 عامًا كفني طبي في غرفة الطوارئ التي كانوا على وشك نقله إليها.

كان جيري يعرف الجميع في غرفة الطوارئ، وبمجرد وصوله، بدأ الأطباء والممرضات والفنيون والمتخصصون في إجراء أعمال المختبر عليه بشكل محموم. عندما أخبر طبيب كان أيضًا صديق جيري جيري أن الأعلام الحمراء ظهرت في كل اختبار تم إجراؤه، علم جيري أن الأمور لا تبدو جيدة. كان أحد الاختبارات على وجه

الخصوص مقلقًا بشكل خاص؛ كانت مستويات البروتياز والأميليز والليباز (الإنزيمات التي ينتجها البنكرياس) من 4000 إلى 5000 وحدة لكل لتر، أعلى بكثير من المعيار البالغ حوالي 100 إلى 200. وضعوا جيري في وحدة العناية المركزة.

قال جيري: "سرعان ما تفاقم الألم، ولم تنجح أي من الأدوية التي كانوا يعطونها لي". "أخبروني أن قناة المرارة مسدودة مما يسبب مشاكل في البنكرياس. والأسوأ من ذلك كله، بدأ السائل يتطور في رئتي. لقد انخفضت الآن إلى 80 في المائة من قدرة التنفس في كلتا الرئتين. هذا عندما وضعني الأطباء على جهاز التنفس الصناعي، وعرفت أن الأمور سيئة ". ثم طلب الطبيب من فريقه "تشغيل التلفزيون إلى بوسطن"، مما يسمح للطبيب بإجراء محادثة هاتفية فورية مع أطباء آخرين في مستشفى أكبر في أقرب مدينة كبيرة.

"طوال الوقت الذي عملت فيه في المستشفى، لم أر التلفزيون يبث برنامج بوسطن إلا مرات قليلة لإصابات خطيرة أو لأشخاص يحتضرون"، كما قال جيري. "هذا يعني أنه ليس لديهم أي فكرة عما يحدث. عندما يخبرك طبيب تثق به منذ سنوات أنه لا يعرف ما الذي يحدث .. . حسنًا، هذا هو الوقت الذي بدأت فيه هرمونات التوتر في الارتفاع ". وبينما كان كل هذا يحدث، أخبر الطاقم الطبي زوجة جيري أنه إذا كانت هناك أي أوراق تتعلق بنهاية الحياة تحتاج إلى إنجازها، فهذا هو الوقت المناسب للعودة إلى المنزل والحصول عليها. غادرت وهي تبكي.

سرعان ما أدرك جيري أنه بحاجة إلى البدء في الاعتناء بنفسه. كان يعلم أنه إذا سمح لهرمونات التوتر بالبدء في السيطرة، فلن يفوز.

"لقد تحولت من رجل لم يمرض منذ سنوات، وكان يمارس اليوغا طوال الوقت ويأكل جيدًا، إلى أن أصبح فجأة في وحدة العناية المركزة. ظللت أقول لنفسي، لا أستطيع السير في هذا الطريق. لا أستطيع الاستسلام للخوف - لذلك لن أفعل". منذ أن قرأ مؤخرًا كتابي " أنت الدواء الوهمي"، بدأ يفكر، يجب أن أغير أنماط التفكير هذه. لا يمكنني السماح لهذه الأفكار بصنع المزيد من الكورتيزول للوصول إلى الجسم والبدء في إلحاق المزيد من الضرر بما تبقى مني.

اكتشف الأطباء في النهاية أن جيري كان لديه كتلة كبيرة تسد قناة في البنكرياس. لم تكن الكتلة تسمح بتصريف المخاط، لذا كان كل شيء في الغدة يتراجع ويتسرب إلى مجرى دمه.

يقول: "بقي أطبائي معي لمدة ثلاثة أيام متتالية". "وضعوا قناع أكسجين عليّ لأنني لم أستطع التنفس. كان لدي حقن وريدية على كلا الجانبين، وفي الوقت نفسه، ظللت أفكر ، راقب أفكارك، واسترخ، وضع شيئًا في المجال الكمي الذي سيساعدك ولا يؤذيك، لأنك تطرق الباب بالفعل. سأكون بخير. هذه المحنة، مثل غيرها، أيضاً سوف تمرّ. سأكون على ما يرام". كلما كان واعيًا، وضع جيري طاقته على التغلب على نفسه، وتغيير حالته، وخلق نتيجة مختلفة - ضبط باستمرار على إمكانات مختلفة في المجال الموحد. لحسن الحظ، كان لديه غرفة خاصة، مما أتاح له الكثير من الفرص للقيام بتأملاته كلما أراد ذلك.

قضى جيري أسبوعًا في وحدة العناية المركزة، وبحلول نهاية ذلك الوقت عندما انتقل إلى وحدة الرعاية التقدمية، اختفى قناع الأكسجين وكان جيري يتجول. ومع ذلك، لم يتمكن من تناول الطعام أو الشراب لمدة تسعة أسابيع. (إذا أكل أي شيء، أو حتى كان تناول الماء، فإن البنكرياس سيطلق الحمض في جسده، مما يقتله في النهاية). التغذية الوحيدة التي تلقاها كانت من خلال الحقن الوريدي.

عندما تم إدخال جيري إلى المستشفى، كان وزنه 145 رطلاً. عندما خرج من المستشفى، كان وزنه 119. وعندما عاد أخيرًا إلى منزله (لا يزال لديه حقنة وريدية)، واصل العمل. مع اقتراب شهر أكتوبر، كانت الكتلة لا تزال موجودة. اقترح أطباؤه أن يذهب إلى أخصائي في بوسطن للخضوع لعملية جراحية. نظرًا لأن جيري كان محترفًا طبيًا، فقد اقترح قبل يومين من الجراحة أن يقوم فريقه الطبي بإجراء المزيد من الاختبارات والمسح الضوئي حتى يحصل الأطباء على أحدث المعلومات.

"أعرف جميع فنيي الأشعة السينية ومع ذلك عندما أخبروني أنه لم يعد لدي كتلة، لم أصدقهم. اتصلت بأخصائيي

الأشعة والأطباء. "جيري، نحن نُشاهِد فيلمك الآن. نحن نقول لك، لا يوجد شيء هناك. "سأتصل بالرجال في بوسطن لأخبرهم أنه لن تكون هناك عملية جراحية."

أدرك جيري لاحقًا أنه من خلال رفع طاقته باستمرار، والانتقال إلى الشعور بالصحة، وتغيير الأفكار والاعتقاد بأنه مريض إلى الأفكار والاعتقاد بأنه سيكون على ما يرام، كلما تسبب التردد العالي في شفائه.

"لم أكن لأسمح لنفسي بالتفكير، الويل لي. هذا سيكون سيئا. واصلت العمل على هذا كل يوم، لأكبر قدر ممكن من اليوم. لقد وضعت الرسالة والنية والطاقة الصحيحة في المجال الكمي لشفاء نفسي - وفي النهاية، فعلت ".

الخاتمة

كون السلام

ما آمل أن تستخلصه من هذا الكتاب هو أنه لا يكفي تغيير حالتك فقط عندما تتأمل. لا يكفي أن تفكر وتشعر بالسلام وعيناك مغمضتان، ثم تفتحهما وتستمر على مدار اليوم في حالات ذهنية وجسدية محدودة وغير واعية. في العديد من مشاريع ودراسات جمع السلام المذكورة في الفصل 13،وعندما انتهت التجارب، عادت معدلات العنف والجريمة المنخفضة في كثير من الأحيان إلى مستوياتها الأساسية السابقة. هذا يعني أنه يتعين علينا في الواقع إظهار السلام، الأمر الذي يتطلب منا إشراك أجسادنا، وهذا يعني أننا يجب أن ننتقل من التفكير إلى العمل.

في كل مرة نغير فيها حالتنا ونبدأ يومنا من خلال فتح قلوبنا للحالات المرتفعة التي تربطنا بحب الحياة، وفرح الوجود، والإلهام للبقاء على قيد الحياة، وحالة من الامتنان لأن مستقبلنا قد حدث بالفعل، ومستوى من اللطف تجاه الآخرين، يجب أن نحمل ونحافظ ونظهر تلك الطاقة وحالة الوجود طوال اليوم - سواء كنا جالسين أو واقفين أو نسير أو مستلقين. ثم، عندما تحدث أحداث مزعجة في حياتنا أو في العالم، إذا أظهرنا السلام بدلاً من التصرف دون وعي بطرق رجعية طبيعية يمكن التنبؤ بها (التعبير عن الغضب أو الإحباط أو العنف أو الخوف أو المعاناة أو العدوان)، فإننا لم نعد نساهم في الوعي القديم للعالم. من خلال كسر هذه الدورة وإظهار السلام بالقدوة، فإننا نمنح الآخرين الإذن بأن يفعلوا الشيء نفسه. نظرًا لأن المعرفة للعقل والخبرة للجسم، عندما ننتقل من التفكير إلى العمل - ونختبر المشاعر المقابلة للسلام والتوازن الداخلي - فإن اللحظة التي نبدأ فيها في تجسيد السلام هي عندما نبدأ حقًا في تغيير البرنامج.

من خلال تخفيف تلك السلوكيات التفاعلية، وبالتالي لم نعد نخلق نفس التجارب والعواطف الزائدة عن الحاجة، لم نعد نطلق ونربط نفس الدوائر في الدماغ. هذه هي الطريقة التي نتوقف بها عن تكييف الجسم للعيش في عواطف العقل المقيدة ذاتيًا، وهذه هي الطريقة التي نغير بها أنفسنا وعلاقتنا بالعالم من حولنا. في كل مرة نفعل ذلك، نحن نعلم أجسامنا حرفيًا أن نفهم كيميائيًا ما فهمه عقلنا فكريًا. هذه هي الطريقة التي نختار بها ونوجه الجينات الكامنة التي تجعلنا نزدهر - وليس فقط البقاء على قيد الحياة. الآن السلام في داخلنا ونحن نطرق الباب الجيني لنصبح ذلك بالضبط من الناحية البيولوجية. أليس هذا ما كان يبشر به باستمرار كل قائد وقديس وصوفي ومعلم كاريزمي عظيم عبر التاريخ؟

بالطبع، سيكون من غير الطبيعي في البداية أن نتعارض مع سنوات من الإشراط التلقائي، والعادات اللاواعية، وردود الفعل العاطفية الانعكاسية، والمواقف الصلبة، وأجيال من البرمجة الجينية، ولكن هذا هو بالضبط كيف نصبح خارقين للطبيعة. إن القيام بما يبدو غير طبيعي يعني مخالفة الطريقة التي تمت برمجتنا بها جميعًا وراثيًا أو تكييفنا اجتماعيًا للعيش عندما نكون مهددين بطريقة أو بأخرى. أنا متأكد من أن أي كائن انفصل عن وعي القبيلة أو القطيع أو المدرسة أو السرب من أجل التكيف مع البيئة المتغيرة، لابد أنه شعر بعدم الراحة وعدم اليقين بشأن المجهول. لكن دعونا لا ننسى أن العيش في المجهول يعني أننا في عالم الاحتمال.

التحدي الحقيقي هو عدم العودة إلى مستوى الرداءة الذي يتفق عليه الوعي الاجتماعي السائد لمجرد أننا لا نرى أي شخص آخر يفعل ما نفعله. القيادة الحقيقية لا تحتاج أبدًا إلى تأكيد من الآخرين. إنها تتطلب فقط رؤية واضحة

وتغييرًا في الطاقة - أي حالة جديدة من الوجود - تستمر لفترة طويلة بما فيه الكفاية من الوقت ويتم تنفيذها بإرادة قوية بما يكفي بحيث تجعل الآخرين يرفعون طاقتهم ويصبحون مصدر إلهام للقيام بنفس الشيء. بمجرد أن يرفعوا أنفسهم من حالتهم المحدودة إلى طاقة جديدة، يرون نفس المستقبل الذي يراه قائدهم. هناك قوة في الأعداد.

بعد كل سنواتي في تعليم الناس عن التحول الشخصي، أعلم أنه لا أحد يتغير حتى يغيروا طاقتهم.

في الواقع، عندما يشارك شخص ما حقًا في التغيير، يكون أقل عرضة للحديث عنه وأكثر عرضة لإثبات ذلك. إنهم يعملون على عيشها. وهذا يتطلب الوعي والنية والبقاء حاضرين والاهتمام المستمر بحالاتهم الداخلية. ربما أكبر عقبة ليست فقط أن نكون غير مرتاحين ولكن أيضًا أن نكون على ما يرام مع كوننا غير مرتاحين، لأن عدم الراحة هو التحدي الذي يواجهنا للنمو. إنه يجعلنا نشعر بأننا أكثر حيوية.

بعد كل شيء، إذا كان الإجهاد واستجابة البقاء على قيد الحياة هما نتيجة عدم القدرة على التنبؤ بمستقبلنا (التفكير أو الاعتقاد بأننا غير قادرين على التحكم في النتيجة أو أن الأمور سوف تسوء)، فإن فتح عقولنا وقلوبنا للإيمان بالإمكانية يتطلب الذهاب ضد آلاف السنين من سمات البقاء الجينية. يجب علينا أن نتخلى عن نفس الشيء الذي استخدمناه دائمًا للحصول على ما نريد لكي يحدث شيء أفضل بكثير. بالنسبة لي، هذه عظمة حقيقية.

إذا استطعنا القيام بذلك مرة واحدة، وإزعاج تلك الشبكات العصبية التي تتساوى مع الغضب والاستياء والانتقام، وبدلاً من ذلك تنشيط الشبكات العصبية المتعلقة بتجارب الرعاية والعطاء والرعاية (وبالتالي خلق العواطف المقابلة)، فيجب أن نكون قادرين على القيام بذلك مرة أخرى - وتكرار هذه الخيارات سيكيف عقولنا وأجسادنا كيميائيًا لتصبح واحدة. عندما يعرف الجسم كيفية القيام بذلك وكذلك العقل، يصبح فطريًا ومألوفًا وسهلًا وطبيعة ثانية. بعد ذلك، يصبح التفكير وإظهار السلام، الذي كان يتطلب ذات مرة وعيًا مركزًا، برنامجًا لا شعوريًا. الآن أنشأنا حالة سلمية جديدة تلقائية من الوجود، ومرة أخرى، هذا يعني أن السلام الآن في داخلنا .

بهذه الطريقة نحفظ نظامًا كيميائيًا عصبيًا داخليًا جديدًا أعظم من أي ظروف في بيئتنا الخارجية. الآن نحن لسنا مجرد سلام، ولكن إتقانه، وكذلك إتقان أنفسنا وبيئتنا. بمجرد أن يتمكن عدد كافٍ منا من تحقيق هذه الحالة من الوجود - بمجرد أن يتم تركيز الجميع في نفس الطاقة والتردد والوعي المرتفع - تمامًا مثل أسراب الأسماك أو أسراب الطيور التي تتحرك كواحد في نظام موحد، سنبدأ في التصرف كعقل واحد ونظهر كنوع جديد. ولكن إذا واصلنا العمل ككائن سرطاني في حالة حرب مع نفسه، فلن ينجو جنسنا البشري، وسيواصل التطور تجربته الكبرى.

خذ بعض الوقت من حياتك المزدحمة للاستثمار في نفسك، لأنك عندما تفعل ذلك، فأنت تستثمر في مستقبلك. إذا كانت بيئتك المألوفة تتحكم في طريقة تفكيرك وشعورك، فقد حان الوقت للتراجع عن حياتك والذهاب إلى الداخل حتى تتمكن من عكس عملية كونك ضحية للحياة وتصبح بدلاً من ذلك مبدعًا لها. بعد قراءة هذا الكتاب، تعرف الآن أنه من الممكن تغيير نفسك من الداخل وأنه عندما تفعل ذلك، سينعكس ذلك على عالمك الخارجي.

هذا هو الوقت في التاريخ عندما لا يكفي أن تعرفببساطة ؛ هذا هو الوقت لمعرفة كيف. وفقًا للفهم الفلسفي والمبادئ العلمية لفيزياء الكم وعلم الأعصاب وعلم التخلق، نفهم الآن أن عقلنا الذاتي يؤثر على العالم الموضوعي. نظرًا لأن العقل يؤثر على الأمور، فنحن مضطرون لدراسة طبيعة العقل؛ ثم يسمح لنا فهمنا بتعيين معنى لما نقوم به. إذا كانت المعرفة هي مقدمة التجربة، فكلما زادت معرفتنا بمدى قوتنا، بالإضافة إلى فهم العلم وراء كيفية عمل الأشياء، كلما استطعنا فهم عدم حدود إمكاناتنا، سواء كأفراد أو كمجموعة.

نظرًا لأننا نعمق ونوسع باستمرار فهمنا للترابط بين جميع الأنظمة الحية، ولأن كل واحد منا يساهم في مجال الأرض، أعتقد أنه يمكننا بشكل جماعي إنشاء وتوجيه مستقبل جديد وسلمي ومزدهر على هذا الكوكب. يبدأ كل شيء من خلال جعل عادة ممارسة القيادة بقلوبنا، ورفع طاقتنا، وضبط المزيد من المعلومات وترددات الحب والكمال. مع الجهد والنية، يجب أن نبدأ في إنتاج توقيع كهرومغناطيسي متماسك. تمامًا مثل إسقاط الحصى في

بحيرة ثابتة مرارًا وتكرارًا، بينما نستمر في رفع طاقتنا وفتح قلوبنا، ننتج مجالات كهرومغناطيسية أكبر وأكبر. هذه الطاقة هي المعلومات، وكل منا لديه القدرة على توجيه طاقتنا بقصد إنتاج تأثيرات غير محلية على طبيعة الواقع.

عندما نوجه طاقتنا كمراقب، أو وعي، أو فكرة، يمكننا أن نبدأ في التأثير على التسبب الهبوطي للمادة - بعبارة أخرى، يمكننا حرفيًا أن نجعل عقولنا مهمة. عندما نمارس هذه المفاهيم على أساس ثابت - تغيير مستويات طاقتنا من حالات البقاء على قيد الحياة إلى مستويات أعلى من الوعي والرحمة والحب والامتنان وغيرها من المشاعر المرتفعة - فإن هذه التوقيعات الكهرومغناطيسية المتماسكة تتشابك مع بعضها البعض. وينبغي أن يكون التأثير الناتج عن ذلك هو أننا نستطيع توحيد المجتمعات التي كانت منفصلة في السابق بسبب الاعتقاد بأننا مجرد مادة. بمجرد أن ننتقل من حالة البقاء على قيد الحياة إلى الحب والامتنان والإبداع، فبدلاً من الرد على العنف والإرهاب والخوف والتحيز والمنافسة والأنانية والانفصال (والتي، بالمناسبة، تذكرنا وسائل الإعلام والإعلانات التجارية وألعاب الفيديو وجميع أنواع التحفيز باستمرار وتبرمجنا على العيش داخلها)، يمكننا أن نجتمع معًا أثناء الأزمة. لن نحتاج بعد الآن إلى الانشقاق أو إلقاء اللوم أو السعي للانتقام.

في كل مرة نتأمل فيها كمجتمع عالمي، نلقي موجة أكبر وأقوى من الحب والإيثار في جميع أنحاء العالم. إذا فعلنا ذلك بما فيه الكفاية، يجب أن نكون قادرين ليس فقط على قياس التغيرات في الطاقة والتردد في جميع أنحاء العالم، ولكن قياس جهودنا من خلال التغييرات الإيجابية في الأحداث التي تحدث في مستقبلنا.

للوقوف من أجل العدالة والسلام، يجب عليك أولاً العثور على السلام داخل نفسك. يجب عليك بعد ذلك إظهار السلام للآخرين، مما يعني أنه لا يمكنك اتخاذ موقف من أجل السلام أو أن تكون سلامًا بينما تتشاجر مع جارك، أو تكره زميلك في العمل، أو تحكم على رئيسك في العمل.

إذا اختار الجميع (وأعني كل هيئة) السلام، وإذا اجتمعنا في نفس الوقت بالضبط، تخيل نوع التغيير الإيجابي الذي يمكن أن نحدثه في مستقبلنا الجماعي. لن يكون هناك صراع. وما هو بنفس القدر من القوة هو أنه عندما نكون التجسيد الحي للسلام، نبدو غير متوقعين للآخرين ثم ينتبهون إلينا. بفضل الخلايا العصبية المرآتية (فئة خاصة من خلايا الدماغ التي تنطلق عندما نرى شخصًا يقوم بعمل ما)، نحن موصّلون بيولوجيًا لتقليد سلوك بعضنا البعض. إن نمذجة السلام والعدالة والحب واللطف والرعاية والتفاهم والرحمة تسمح للآخرين بفتح قلوبهم والانتقال من حالات البقاء المخيفة والعدوانية إلى الشعور بالكمال والترابط. فكر فيما سيحدث إذا فهمنا جميعًا مدى ارتباطنا ببعضنا البعض وبالمجال، بدلاً من الشعور بالانفصال والعزلة: قد نبدأ بالفعل في تحمل المسؤولية عن أفكارنا وعواطفنا لأننا سنفهم أخيرًا كيف تؤثر حالتنا من الوجود على كل الحياة. هذه هي الطريقة التي نبدأ بها في تغيير العالم - من خلال تغيير أنفسنا أولاً.

مستقبل البشرية لا يعتمد على شخص واحد أو قائد أو مسيح بوعي أكبر لإرشادنا إلى الطريق. بل يتطلب تطور وعي جماعي جديد، لأنه من خلال الاعتراف بالترابط بين الوعي البشري وتطبيقه يمكننا تغيير مسار التاريخ.

في حين يبدو أن الهياكل والنماذج القديمة تنهار، يجب ألا نواجه هذا بالخوف أو الغضب أو الحزن، لأن هذه هي العملية التي يحدث بها التطور والأشياء الجديدة. بدلاً من ذلك، يجب أن نواجه المستقبل بنور وطاقة ووعي جديدين تمامًا. كما ذكرت، يجب أن ينهار القديم ويسقط قبل أن يزدهر شيء جديد. ومن الأمور المتكاملة لهذه العملية عدم إهدار طاقتنا من خلال التفاعل عاطفياً مع القادة أو أصحاب السلطة. عندما تلتقط عواطفنا، فإنها تجذب انتباهنا، وبالتالي فقد استولت على طاقتنا. هذه هي الطريقة التي يكتسب بها الناس السلطة علينا. بدلاً من ذلك، يجب أن ندافع عن المبادئ والقيم والضرورات الأخلاقية مثل الحرية والعدالة والحقيقة والمساواة. عندما نحقق ذلك من خلال قوة الجماعة، سنتحد وراء طاقة التوحيد بدلاً من أن نتحكم في فكرة الانفصال. هذا عندما لم يعد الدفاع عن الحقيقة شخصيًا، ولكن من خلال توحيد وبناء المجتمع، يصبح عالميًا.

أعتقد أننا على وشك قفزة تطورية كبيرة. طريقة أخرى لقول ذلك هي أننا نمر بتأهيل. في نهاية المطاف، أليس

التأهيل هو طقوس الانتقال من مستوى من الوعي إلى آخر، أليس مصمم لتحدي نسيج من نحن حتى نتمكن من النمو إلى إمكانات أعظم؟ ربما عندما نرى ونتذكر ونستيقظ على من نحن حقًا، يمكن للبشر الانتقال كوعي جماعي من حالة البقاء على قيد الحياة إلى حالة من الازدهار. عندها يمكننا الخروج إلى طبيعتنا الحقيقية والوصول الكامل إلى قدرتنا الفطرية كبشر - وهي العطاء والحب والخدمة والاعتناء ببعضنا البعض والأرض.

فلماذا لا تسأل نفسك كل يوم، ماذا سيفعل الحب؟

هذا هو ما نحن عليه حقًا، وهذا هو المستقبل الذي أخلقه - مستقبل يصبح فيه كل واحد منا خارقًا للطبيعة.

شكرٌ وتقدير

جاء مفهوم أن تصبح خارقًا للطبيعة من محادثة مرتجلة مع القوى التي كانت في هاي هاوس قبل بضع سنوات. لم أكن أعرف عندما كنت أشارك وجبة مع الرئيس التنفيذي ريد تريسي، والمديرة المالية مارغريت نيلسن، ونائب الرئيس باتي جيفت أنني سأتحدث عن بعض الأفكار التي كنت أفكر فيها لكتاب جديد.

عند التفكير، أعتقد أنه ربما تم الإيقاع بي. الإدراك المتأخر هو عام 2020.

يجب أن يكون شيء قلته قد أثار إعجابهم لأنه بعد أسبوع، وافقت على ولادة كتاب يعتمد على نماذج جديدة شعرت أنه سيستغرق قدرًا هائلاً من الجهد لكتابته بطريقة بسيطة ومتماسكة. إن تراكم البحث المستمر، وجمع البيانات المستمر، والقياسات والتحليلات الصارمة، والخدمات اللوجستية التنظيمية الموجزة، وتخطيط الأحداث، وجدولة الآلاف من عمليات المسح العلمي خلال فعالياتنا، والساعات الدؤوبة من الحوار المكثف مع العلماء وكذلك فريقي حول قياساتنا ليست لضعاف القلوب. وبما أن الكثير مما كنا نلاحظه كان خارج إطار الاتفاقيات العلمية، فقد تطلب الأمر تخصيص الكثير من الوقت للقاء بي ــ والالتزام العاطفي بفهم مثل هذه المستجدات في عقولنا.

يتطلب الأمر نوعًا رائعًا من الأشخاص للبقاء في المسار والإيمان برؤية موجودة في ذهن شخص آخر، خاصة عندما لا يكون هذا التجريد واضحًا في أذهانهم. ولكن عندما يكون هناك قناعة راسخة بالإمكانية جنبًا إلى جنب مع شغف لجعل شيء ما حقيقة ملموسة، يحدث السحر. وهذا هو المكان الذي تشرفت فيه بالعمل مع أشخاص مذهلين توحدوا كفريق واحد. لقد كان من دواعي سروري الحقيقي أن أكون جزءًا من هذه الثقافة المذهلة من الناس.

مرة أخرى، أود أن أعرب عن خالص شكري لعائلة هاي هاوس على ثقتهم بي. إنه لمن دواعي سروري أن أكون جزءًا من مثل هذا المجتمع من الأرواح المشابهة التي تظهر مثل هذا اللطف والدعم والكفاءة. شكرًا لك ريد تريسي، باتي جيفت، مارغريت نيلسن، ستايسي سميث، ريشيل فريدسون، ليندسي ماكجينتي، بلاين تود فيلد، بيري كرو، سيليست فيليبس، تريشيا بريدينثال، ديان توماس، شيريدان مكارثي، كارولين دينوفيا، كريم غارسيا، مارلين روبنسون، ليزا بيرنييه، مايكل غولدشتاين، جوان د. شابيرو، وبقية أفراد العائلة. آمل أن نكون جميعًا قد نمونا من العمل معًا.

شكر خاص لمحررة هاي هاوس آن بارثيل، التي تعيش الحياة بمثل هذه الأناقة والنعمة. نشكر لكم ساعاتكم التي لا نهاية لها من الرعاية والخبرة - وتحملكم معي. أشعر بالتواضع من تواضعكم.

أود أن أعرب عن تقديري لمحرريي كاتي كونتز وتيم شيلدز على منحهم الكثير. كانت مساهمتك في عملي رائعة. شكرا لكونكما على استعداد للحفر بعمق.

وأود أيضًا أن أشيد بجميع الأشخاص الذين شاركوا في فريق Encephalon الخاص بي لخدمتهم المستمرة في دعمي. شكرًا لبولا ماير، كاتينا ديسبينزا، راديل هوفدا، آدم

بويس، كريستين ميكايليس، بليندا داوسون، دونا فلاناغان، رايلي هوفدا، جانيت تيريز، شاشانين كواكينبوش، آمبر لوردير، أندرو رايت، ليزا فيتكين، آرون براون، فيكي هيغنز، جاستن كيريهارد، يوهان بول، وأريبل ماغواير.
أود أيضًا أن أعترف بأزواج وشركاء موظفيي لكونهم متفهمين وغير مشروطين ولسماحهم للآخرين المهمين بوضع الكثير من الوقت والطاقة في تغيير حياة الناس معي.

نود توجيه جرعة خاصة من الامتنان إلى باري جولدشتاين، الملحن الرائع لمعظم موسيقتنا التأملية. شكرا لجعلي أقع في حب الموسيقى مرة أخرى.

قدمت ناتالي ليدويل من أفلام العقل الكثير لقضيتنا. أقدر شغفك بالتحول وكذلك صداقتنا. لقد ساعدتني في تغيير العديد من الأرواح.

أود أن أتعرف على أفضل صديق لي، جون ديسبينزا. أقدر صبرك وحماسك. أنا أحب العمل الفني الداخلي، والأشكال، وتصميم الغلاف الرائع. موهبتك ممتازة حقًا.

أود أن أتقدم بالشكر إلى فريقنا المتميز والمتألق في مجال علوم الدماغ. وهم دانييلا ديبيليتش، دكتوراه في الطب ؛ توماس فاينر، مدير معهد EEG - Neurofeedback ؛ نورمن شاك، OT، I.F.E.N. ؛ فرانك هيغر، OT، I.F.E.N ؛ كلوديا رويز ؛ وجودي ستيفرز. أريد أن أشكركم على عملكم الممتاز، وقدرتكم على العطاء والخدمة بمثل هذه الطاقة الحيوية، وشغفكم لإحداث فرق في العالم، وعقولكم وقلوبكم المفتوحة. أنا محظوظ بمعرفتكم جميعًا. كما أود أن أشكركم على مساهمتكم في توفير جميع فحوصات الدماغ، وتوفير أحدث المعدات، وتحليلكم الرائع، وتجميع جميع البيانات، وأخذ الوقت من حياتكم المزدحمة لإجراء محادثات طويلة معي حول ما هو طبيعي وما هو خارق للطبيعة. الأهم من ذلك، شكرًا لكم على تعليمي والإيمان بي. أنتم جميعًا نسمة من الهواء النقي وتنتمون إلى المستقبل.

أيضًا، أريد أن أشيد بميليسا ووترمان، BS، MSW، لخبرتك في قياسات GDV و Sputnik. شكرًا لك على تقديم الكثير وإتاحة البحث لي. ولظهورك دائمًا ووجودك هناك.

شكرًا كبيرًا للدكتور داوسون تشيرش، على عبقريتك وصداقتك. أنت الذي اعتقدت أيضًا أنه يمكننا تغيير التعبير الجيني لدى عامة الناس في غضون أيام قليلة في ورش عملنا. أنا ممتن لكونك في الفريق وكونك موردًا عمليًا علميًا. أنا محظوظ بمعرفتك.

شكر خاص جدًا لرولين ماكراتي، دكتوراه، جاكي ووترمان، هوارد مارتن، والفريق بأكمله في معهد هارت ماث. لقد كنت مفيدًا جدًا في بحثنا وغير أناني في كل ما قدمته. أنا محظوظ بعلاقتنا.

أود أن أعرب عن امتناني للفريق الذي يدير شركة التدريب الخاصة بي. وهم سوزان كواليا وبيث ولفسون وفلورنس بيغر. شكرًا لك على الحفاظ على رؤية معي. بالإضافة إلى ذلك، لدي تقدير خاص لبقية مدربي الشركات في جميع أنحاء العالم الذين يعملون بجد ليصبحوا مثالًا حيًا للتغيير والقيادة للكثيرين.

أود أن أشكر جوستين روسزيك، التي استغرقت وقتًا لفهم هذا العمل على مستوى عميق جدًا. شكرًا لك على مساعدتي في تطوير بعض برامج الكوتشينغ. أتطلع إلى تقاطع مساراتنا مرة أخرى.

بفضل جريج برادن لكتابة مثل هذه المقدمة القوية التي تتمحور حول القلب. أنت نموذج واقعي. صداقتنا ذات قيمة

كبيرة بالنسبة لي.

لا أستطيع أن أعرب عن امتناني الكافي لروبرتا بريتنغهام. مازلت الشخص الأكثر روعة وغموضًا وقلبًا الذي قابلته على الإطلاق. شكراً على حبك ودعمك. أود أيضًا أن أعرب عن تقديري لعملكم في إنشاء المشكال. لم يكن بإمكان أي شخص آخر غيرك تحويله إلى مثل هذا العمل الفني.

إلى أطفالي، جيس، جيانا، وشين، الذين هم من الشباب الفريدين والصحيين، شكرًا لك على كرمك في منحي الوقت لمتابعة شغفي.

أخيرًا، أود أن أعرب عن تقديري لمجتمعنا من الطلاب الذين يشاركون في هذا العمل. لقد ألهمني الكثير منكم. أنتم أصبحتم خارقين للطبيعة.

الحواشي

مقدمة

1. الاتحاد العالمي للعلماء من أجل السلام، "نزع فتيل الأزمات العالمية: نهج علمي"، https://www.gusp.org/defusing-world-crises/scientific-research/.

2. F. A. Popp, W. Nagl, K. H. Li, et al.، "انبعاث الفوتون الحيوي: دليل جديد على الاتساق والحمض النووي كمصدر"، الفيزياء الحيوية الخلوية، المجلد. 6، رقم 1: ص 33–52 (1984).

الفصل الأول

1. R. M. *Sapolsky, Why Zebras Don 't Get Ulcers* (New York: Times Books, 2004).
بالإضافة إلى ذلك، فإن الإدمان العاطفي هو مفهوم يتم تدريسه في كلية التنوير في الرامثا ؛ انظر JZK Publishing، وهي قسم من JZK، Inc.، دار النشر لـ RSE، على http://jzkpublishing.com أو http://www.ramtha.com.

الفصل الثاني

1. يُعرف أيضًا باسم قاعدة هيب أو قانون هيب ؛ انظر دي أو هيب، تنظيم السلوك: نظرية نفسية عصبية (نيويورك: جون وايلي وأولاده، 1949).

2. ل. سونغ، ج. شوارتز، و ل. روسيك، "الانتباه المركز على القلب ودماغ القلب

التزامن: آليات حيوية وفسيولوجية،" بديل

العلاجات في الصحة والطب، المجلد. 4، لا. 5: ص. 44–52، 54–60، 62 (1998) ؛ د.

L. Childre, H. Martin, and D. Beech, *The HeartMath Solution: The Institute of HeartMath's Revolutionary Program for Engaging the Power of the Heart's Intelligence* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1999), p. 33.

3. A. Pascual - Leone، D. Nguyet، LG Cohen، et al.، "تعديل استجابات العضلات التي أثارها التحفيز المغناطيسي عبر الجمجمة أثناء الاستحواذ

المهارات الحركية الدقيقة الجديدة،" مجلة الفسيولوجيا العصبية، المجلد. 74، لا. 3: ص. 1037 - 1045 (1995).

4. ب. كوهين، "الجمباز العقلي يزيد من قوة العضلة ذات الرأسين"، عالم جديد، المجلد. 172، لا. 2318: ص. 17 (2001)، http://www.newscientist.com/article/dn1591-mentalgymnastics-increase-bicep-strength.html#.Ui03PLzk_Vk.

5. W. X. Yao، VK Ranganathan، D. Allexandre، et al.، "التصوير الحسي الحركي تدريب انقباضات العضلات القوية يزيد من إشارة الدماغ وقوة العضلات،" الحدود في علم الأعصاب البشري، المجلد. 7: ص. 561 (2013).

6. بي سي كلارك، ن. ماهاتو، م. ناكازاوا، وآخرون.، "قوة العقل: القشرة كمحدد حاسم لقوة العضلات/الضعف"، مجلة الفسيولوجيا العصبية، المجلد. 112، لا. 12: ص 3219-3226 (2014).

7. D. Church, A. Yang, J. Fannin, et al.، "الأبعاد البيولوجية للدول المتعالية: تجربة عشوائية مضبوطة"، قدمت في مؤتمر علم نفس الطاقة الفرنسي، ليون، فرنسا، 18 مارس 2017.

الفصل الثالث

1. N. Bohr, "On the Constitution of Atoms and Molecules," *Philosophical Magazine*, vol. 26, no. 151: pp. 1–25 (1913).

2. Church, Yang, Fannin, et al.، "الأبعاد البيولوجية للدول المتعالية: تجربة عشوائية مضبوطة".

3. Childre, Martin, and Beech, *The HeartMath Solution*.

4. "العقل فوق المادة"، سلكي (1 أبريل 1995)، https://www.wired.com/1995/04/pear.

الفصل الرابع

1. Popp, Nagl, Li, et al.، "انبعاث الفوتون الحيوي: دليل جديد على الاتساق والحمض النووي كمصدر."

2. L. Fehmi and J. Robbins, *The Open - Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body* (Boston: Trumpeter Books, 2007).

3. A. Hadhazy, "Think Twice: How the Gut‘s ‘Second Brain’ Influences Mood and Well - Being," *Scientific American Global RSS* (February 12, 2010), http://www.scientificamerican.com/article/gut-second-brain/.

4. C. B. Pert, *Molecules of Emotion* (New York: Scribner, 1997).

5. F. A. Popp, "Biophotons and their Regulatory Role in Cells," *Frontier Perspectives* (The Center for Frontier Sciences at Temple University, Philadelphia), vol. 7, no. 2: pp. 13–22 (1988).

6. C. Sylvia with W. Novak, *A Change of Heart: A Memoir* (New York: Warner Books, 1997).

7. P. Pearsall, *The Heart's Code: Tapping the Wisdom and Power of Our Heart Energy* (New York: Broadway Books, 1998), p. 7.

الفصل الخامس

1. M. Szegedy - Maszak، "أسرار العقل: اللاوعي الخاص بك هو اتخاذ قراراتك اليومية"، تقرير أخبار الولايات المتحدة والعالم (28 فبراير 2005).

2. M. B. DeJarnette، "Cornerstone،" *The American*Chiropractor، pp. 22، 23، 28، 34 (July/August 1982).

3. المرجع نفسه.

4. D. Church، G. Yount، S. Marohn، et al.، "الأبعاد اللاجينية والنفسية للتأمل"، قدمت في معهد أوميغا، 26 أغسطس 2017. Submitted for publication.

الفصل السادس

1. "المجالات الكهرومغناطيسية والصحة العامة: الحساسية الكهرومغناطيسية"، ورقة معلومات أساسية لمنظمة الصحة العالمية (ديسمبر 2005)، http://www.who.int/pehemf/publications/facts/fs296/en/ ؛ ورشة عمل منظمة الصحة العالمية حول فرط الحساسية الكهرومغناطيسية (25–27 أكتوبر 2004)، براغ، الجمهورية التشيكية، http://www.who.int/peh-emf/meetings/hypersensitivity_prague2004/en/.

الفصل السابع

1. D. Mozzaffarian، E. Benjamin، AS Go، et al. نيابة عن لجنة إحصائيات جمعية القلب الأمريكية واللجنة الفرعية لإحصاءات السكتة الدماغية، "إحصائيات أمراض القلب والسكتة الدماغية - 2016 تحديث: تقرير من جمعية القلب الأمريكية" الدورة الدموية، 133: (2016) e38 - e360.

2. Childre, Martin, and Beech, *The HeartMath Solution*.

3. معهد هارت ماث، "الذكاء البديهي للقلب: طريق إلى التماسك الشخصي والاجتماعي والعالمي"، https://www.youtube.com/watch?v=QdneZ4fIIHE (أبريل 2002).

4. Church, Yang, Fannin, et al.، "الأبعاد البيولوجية للمتعالية

الدول: تجربة عشوائية مضبوطة ".; Church, Yount, Marohn, et al., "The

الأبعاد اللاجينية والنفسية للتأمل ".

5. R. McCraty, M. Atkinson, D. Tomasino, et al., "The Coherent Heart: Heart - Brain Interactions, Psychophysiological Coherence, and the Emergence of SystemWide Order," *Integral Review*, vol. 5, no. 2: pp.10-115 (2009).

6. T. Allison, D. Williams, T. Miller, et al.، "التكاليف الطبية والاقتصادية للضائقة النفسية لدى المرضى الذين يعانون من مرض الشريان التاجي"، إجراءات مايو كلينيك، المجلد. 70، لا. 8: ص 734–742 (أغسطس 1995).

7. ر. مكراتي وم. أتكينسون، "برنامج تدريب المرونة يقلل من الإجهاد الفسيولوجي والنفسي لدى ضباط الشرطة"، التقدم العالمي في الصحة والطب، المجلد. 1، لا. 5: ص. 44–66 (2012).

8. M. Gazzaniga, “The Ethical Brain,” *The New York Times* (June 19, 2005), http://www.nytimes.com/2005/06/19/books/chapters/the-ethical-brain.html.

9. ر. مكراتي، "ورشة عمل متقدمة مع الدكتور جو ديسبينزا"، منتجع كيرفري ومركز المؤتمرات، كيرفري، أريزونا (23 فبراير 2014).

10. دبليو تيلر، ر. مكراتي، وم. أتكينسون، "تماسك القلب: مقياس جديد غير جراحي لنظام الجهاز العصبي المستقل"، العلاجات البديلة في الصحة والطب، المجلد. 2، لا. 1: ص 52–65 (1996).

11. McCraty, Atkinson, Tomasino, et al.، "القلب المتماسك: القلب والدماغ

التفاعلات، والتماسك النفسي الفسيولوجي، وظهور النظام على مستوى النظام ".

12. R. McCraty و F. Shaffer، "تقلب معدل ضربات القلب: وجهات نظر جديدة حول

الآليات الفسيولوجية، وتقييم القدرة على التنظيم الذاتي، والصحة

المخاطر "، التقدم العالمي في الصحة والطب، المجلد. 4، لا. 1: ص. 46–61 (2015) ؛

S. Segerstrom و L. Nes، "يعكس تقلب معدل ضربات القلب التنظيم الذاتي

القوة والجهد والتعب، " علم النفس، المجلد. 18، لا. 3: ص. 275 - 281 (2007) ؛ ر. مكراتي وم. زاياس، " تماسك القلب، التنظيم الذاتي، الاستقرار المستقل، والرفاهية النفسية والاجتماعية " الحدود في علم النفس؛ المجلد.

5: ص 1–13 (سبتمبر 2014).

13. K. Umetani, D. Singer, R. McCraty, et al.، "النطاق الزمني لمدة أربع وعشرين ساعة

تقلب معدل ضربات القلب ومعدل ضربات القلب: العلاقات مع العمر والجنس على مدى تسعة عقود،" مجلة الكلية الأمريكية لأمراض القلب، المجلد. 31، لا. 3: ص. 593-601 (1 مارس 1998).

14. D. Childre, H. Martin, D. Rozman, and R. McCraty, *Heart Intelligence: Connecting with the Intuitive Guidance of the Heart* (Waterfront Digital Press, 2016), p. 76.

15. R. McCraty، M. Atkinson، WA Tiller، et al.، "آثار العواطف على تحليل طيف القوة على المدى القصير لتقلب معدل ضربات القلب"، المجلة الأمريكية لأمراض القلب، المجلد. 76، لا. 14 (1995): ص. 1089–1093.

16. Pert, *Molecules of Emotion*.

17. المرجع نفسه.

18. سونغ، شوارتز، وروسك، "الانتباه المركز على القلب وتزامن القلب والدماغ".

19. Childre, Martin, and Beech, *The HeartMath Solution*, p. 33.

20. سونغ، شوارتز، وروسك، "الانتباه المركز على القلب وتزامن القلب والدماغ".

21. Childre, Martin, and Beech, *The HeartMath Solution*.

22. J. A. Armour, "Anatomy and Function of the Intrathoracic Neurons Regulating The Mammalian Heart," in I. H. Zucker and J. P. Gilmore, eds., *Reflex Control of the Circulation* (Boca Raton, FL: CRC Press, 1998), pp. 1–37.

23. أو جي كاميرون، علم الأعصاب الحسي الحشوي: الإدراك الداخلي (نيويورك: مطبعة جامعة أكسفورد، 2002).

24. ماكراتي وشافير، "تقلب معدل ضربات القلب: وجهات نظر جديدة حول الآليات الفسيولوجية، وتقييم القدرة على التنظيم الذاتي، والمخاطر الصحية".

25. H. Martin، "TEDxSantaCruz: Engaging the Intelligence of the Heart،" CabrilloCollege Music Recital Hall، Aptos، CA، 11 يونيو 2011، https://www.youtube.com/watch?v=A9kQBAH1nK4.

26. J. A. Armour, "Peripheral Autonomic Neuronal Interactions in CardiacRegulation," in J. A. Armour and J. L. Ardell, eds ., Neurocardiology (New York: Oxford University Press, 1994), pp. 219-44; J. A. Armour, "Anatomy and

Function of the Intrathoracic Neurons Regulating the Mammalian Heart," in Zucker and Gilmore, eds., *Reflex Control of the Circulation*, pp. 1–37.

27. McCraty, Atkinson, Tomasino, et al.، "القلب المتماسك".

الفصل الثامن

1. إي غولدبرغ و إل دي كوستا، "اختلافات نصف الكرة الأرضية في اكتساب واستخدام الأنظمة الوصفية"، لغة الدماغ، المجلد. 14، رقم 1 (1981)، ص 144–73.

الفصل الحادي عشر

1. A. Aspect, P. Grangier, and G Roger, "Experimental Realization of

EinsteinPodolsky - Rosen - Bohm Gedankenexperiment: A New Violation of Bell's Inequalities," *Physical Review Letters*, vol. 49, no. 2 (1982): pp. 91–94; A. Aspect, J. Dalibard, and G. Roger, "Experimental Test of Bell's Inequalities Using Time - Varying Analyzers," *Physical Review Letters*, vol. 49, no. 25 (9182): pp. 1804-1807; A. Aspect, "Quantum Mechanics: To Be or Not to Be Local," *Nature*, vol. 446, no. 7138 (April 19, 2007): pp. 866–867.

2. D. Bohm , *Wholeness and the Implicate Order* volume 135 (New York: Routledge, 2002).

3. I. Bentov, *Stalking the Wild Pendulum: On the Mechanics of Consciousness* (New York: E. P. Dutton, 1977); Ramtha, *A Beginner's Guide to Creating Reality* (Yelm, WA: JZK Publishing, 2005)).

الفصل الثاني عشر

1. W. Pierpaoli, *The Melatonin Miracle: Nature's Age - Reversing, Disease - Fighting, Sex* - Enhancing Hormone (New York: Pocket Books, 1996); R. Reiter and J.

Robinson, *Melatonin: Breakthrough Discoveries That Can Help You Combat Aging, Boost Your Immune System, Reduce Your Risk of Cancer and Heart Disease, Get a Better Night's Sleep* (New York: Bantam, 1996).

2. S. Baconnier, S. B. Lang, and R. Seze, "New Crystal in the Pineal Gland:Characterization and Potential Role in Electromechano - Transduction," URSI General Assembly, Maastricht, Netherlands, August 2002.

3. T. Kenyon and V. *Essene, The Hathor Material: Messages from an Ascended Civilization* (Santa Clara, CA: S.E.E. Publishing Co., 1996).

4. R. Hardeland, R. J. Reiter, B. Poeggeler, and D. X. Tan, "The Significance of theMetabolism of the Neurohormone Melatonin: Antioxidative Protection and Formation of Bioactive Substances," *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, vol. 17, no. 3: pp. 347-57 (Fall 1993); A. C. Rovescalli, N. Brunello, C. Franzetti, and G. Racagni, "Interaction of the Putative Endogenous Tryptolines with the Hypothalamic Serotonergic System and Prolactin Secretion in Adult Male Rats," Neuroendocrinology, vol. 43, no. 5: pp. 603-10 (1986); G. A. Smythe, M. W. Duncan, J. E. Bradshaw, and M. V. Nicholson, "Effects of 6 - methoxy -1,2,4trahydro - barboline and yohimbine monothaline hormite release and ratone *in the Australian Sciences*,", No. 4, pp. 379 pp.

5. S. A. Barker، J. Borjigin، I. Lomnicka، R. Strassman، "LC/MS/MS Analysis of theEndogenous Dimethyltryptamine Hallucinogens، Their Precursors، and Major Metabolites in Rat Pineal Gland *Microdialysate،" Biomedical Chromatography*، vol. 27، no. 12: pp.1690-1700 (December 2013)، doi: 10.1002/bmc.2981.

6. Hardeland, Reiter, Poeggeler, and Tan, "The Significance of the Metabolism of the Neurohormone Melatonin."

7. ديفيد ر. هاميلتون، لماذا اللطف جيد بالنسبة لك (لندن: هاي هاوس المملكة المتحدة، 2010)، ص 62–67.

8. R. Acher and J. Chauvet, "The Neurohypophysial Endocrine RegulatoryCascade: Precursors, Mediators, Receptors, and Effectors," *Frontiers in Neuroendocrinology*, vol. 16: pp. 237–289 (July 1995).

9. د. ويلكوكس، "فهم الهندسة المقدسة ووعي الغدة الصنوبرية"، محاضرة متاحة على يوتيوب على https://youtu.be/2S_m8AqJKs8?list=PLxAVg8IHlsUwwkHcg5MopMjrec7Pxqzhi.

الفصل الثالث عشر

1. الاتحاد العالمي للعلماء من أجل السلام، "نزع فتيل الأزمات العالمية: نهج علمي".

2. المرجع نفسه.

3. DW Orme - Johnson, CN Alexander, JL Davies, et al.، "السلام الدولي المشروع في الشرق الأوسط: آثار تكنولوجيا مهاريشي الحقل الموحد،" مجلة حل النزاعات، المجلد. 32، رقم 4 (4 ديسمبر 1988).

4. D. W. Orme - Johnson و M. C. Dillbeck و C. N. Alexander، "منع الإرهاب والصراع الدولي: آثار التجمعات الكبيرة للمشاركين في برامج التأمل التجاوزي و TM - Sidhi"، مجلة إعادة تأهيل الجناة، المجلد. 36، لا. 1-4: ص. 283-302 (2003).

5. "السلام العالمي - نهاية الحرب الباردة"، مبادرة السلام العالمية، http://globalpeaceproject.net/proven-results/case-studies/global-peace-end-ofthe-cold-war/.

6. JS Hagelin، MV Rainforth، KLC Cavanaugh، et al.، "آثار الممارسة الجماعية لبرنامج التأمل التجاوزي على منع الجريمة العنيفة في واشنطن العاصمة: نتائج المشروع التوضيحي الوطني، يونيو- يوليو 1993،" أبحاث المؤشرات الاجتماعية، المجلد. 47، لا. 2: ص 153–201 (يونيو 1999).

7. آر دي نيلسون، "الوعي المتماسك وتقليل العشوائية:

الارتباطات في 11 سبتمبر 2001،" مجلة الاستكشاف العلمي، المجلد. 16، لا. 4: ص 549–70 (2002).

8. "ما هي البقع الشمسية ؟" ، Space.com، http://www.space.com/14736-sunspotssunspots-explained.html (29 فبراير 2012).

9. A. L. Tchijevsky (V. P. de Smitt trans.), "Physical Factors of the HistoricalProcess," *Cycles*, vol. 22: pp. 11–27 (January 1971).

10. S. Ertel, "Cosmophysical Correlations of Creative Activity in Cultural History,"*Biophysics*, vol. 43, no. 4: pp. 696–702 (1998).

11. سي دبليو آدمز، علم الحقيقة (ويلمنجتون، دي إي: نشر الأرض المقدسة، 2012)، ص. 241.

12. "طبقات الغلاف الجوي للأرض" (21 يناير 2013)، https://www.nasa.gov/mission_pages/sunearth/science/atmospherelayers2.html.

13. R. Wever، "آثار الحقول الكهربائية على الإيقاع اليومي لدى الرجال"، علوم الحياة في أبحاث الفضاء، المجلد. 8: ص 177–87 (1970).

14. إيونا ميلر، "رنين شومان"، مجلة نيكزس، المجلد. 10، رقم 3 (أبريل- مايو 2003).

15. Childre, Martin, Rozman, and McCraty, *Heart Intelligence: Connecting with the Intuitive Guidance of the Heart*.

16. R. McCraty, "The Energetic Heart: Bioelectromagnetic Communication Within and Between People, in Bioelectromagnetic and Subtle Energy Medicine," in P. J. Rosch and M. S. Markov, eds., *Clinical Applications of Bioelectromagnetic Medicine* (New York: Marcel Dekker, 2004).

17. Childre, Martin, Rozman, and McCraty, *Heart Intelligence: Connecting with the Intuitive Guidance of the Heart*.

18. ر. مكراتي، "مبادرة الاتساق العالمي: قياس الإنسان والأرض

التفاعلات النشطة،"مؤتمر القلب كملك للأعضاء، الهفوف، السعودية

الجزيرة العربية (2010)؛ ر. مكراتي، أ. ديهل، و د. تشايلدر، "الاتساق العالمي

المبادرة: خلق موجة كوكبية متماسكة،" التقدم العالمي في الصحة والطب، 1(1): ص. 64–77 (2012) ؛ ر. مكراتي، " القلب النشط "، في التطبيقات السريرية للطب الكهرومغناطيسي الحيوي.

19. معهد هارت ماث، "أبحاث التماسك العالمي"، https://www.heartmath.org/research/global-coherence/.

20. S. M. Morris, "Facilitating Collective Coherence: Group Effects on Heart RateVariability Coherence and Heart Rhythm Synchronization," *Alternative Therapies in Health and Medicine*, vol. 16, no. 4: pp. 62–72 (July - August 2010).

21. K. Korotkov, *Energy Fields Electrophotonic Analysis in Humans and Nature: Electrophotonic Analysis*, 2nd edition (CreateSpace Independent Publishing Platform, 2014).

22. D. Radin, J. Stone, E. Levine, et al.، "النية الرحيمة كتدخل علاجي من قبل شركاء مرضى السرطان: آثار النية البعيدة

الجهاز العصبي المستقل للمرضى،" استكشاف، المجلد. 4، لا. 4 (يوليو- أغسطس 2008).

الفهرس

ملاحظة: تشير مراجع الصفحة بالخط المائل إلى الأشكال.

A

B

D

E

F

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

142

S

T

U

V

W

نبذة تعريفية عن الكاتبة

جو ديسبينزا، DC، هو محاضر دولي وباحث ومستشار شركات ومؤلف ومعلم تمت دعوته للتحدث في أكثر من 32 دولة في خمس قارات. كمحاضر ومعلم، يحركه الاقتناع بأن كل واحد منا لديه القدرة على العظمة والقدرات غير المحدودة. في أسلوبه السهل التأسيس والمشجع والرحيم، قام بتعليم الآلاف من الناس، بالتفصيل كيف يمكنهم إعادة توصيل أدمغتهم وتجديد أجسادهم لإجراء تغييرات دائمة.

بالإضافة إلى تقديم مجموعة متنوعة من الدورات التدريبية والدروس عبر الإنترنت، قام شخصيًا بتدريس ورش عمل تقدمية لمدة ثلاثة أيام وورش عمل متقدمة لمدة خمسة أيام في الولايات المتحدة وخارجها. اعتبارًا من عام 2018، ستصبح ورش عمله عروضًا لمدة أسبوع، وسيكون محتوى ورش العمل التقدمية والمتقدمة متاحًا عبر الإنترنت. (لمعرفة المزيد، يرجى زيارة قسم الأحداث على

www.drjoedispenza.com.) الدكتور جو عضو هيئة تدريس في جامعة كوانتوم في هونولولو، هاواي ؛ ومعهد أوميغا للدراسات الشاملة في راينبيك، نيويورك ؛ ومركز كريبالو لليوغا والصحة في ستوكبريدج، ماساتشوستس. وهو أيضًا رئيس مدعو للجنة البحوث في جامعة الحياة في أتلانتا، جورجيا.

كباحث، يمكن العثور على شغف الدكتور جو عند تقاطع أحدث النتائج من مجالات علم الأعصاب، وعلم الوراثة، والفيزياء الكمومية لاستكشاف العلم وراء المغفرة التلقائية. يستخدم هذه المعرفة لمساعدة الناس على شفاء أنفسهم من الأمراض والحالات المزمنة وحتى الأمراض المزمنة حتى يتمكنوا من الاستمتاع بحياة أكثر إشباعًا وسعادة، وكذلك تطوير وعيهم. في ورش عمله المتقدمة في جميع أنحاء العالم، شارك مع علماء آخرين لإجراء أبحاث مكثفة حول آثار التأمل، بما في ذلك الاختبار اللاجيني، ورسم خرائط الدماغ باستخدام مخططات كهربية الدماغ (EEGs)، واختبار مجال الطاقة الفردي باستخدام آلة تصور تفريغ الغاز (GDV). يتضمن بحثه أيضًا قياس كل من تماسك القلب مع شاشات HeartMath والطاقة الموجودة في بيئة ورشة العمل قبل وأثناء وبعد الأحداث باستخدام مستشعر سبوتنيك GDV.

كمستشار للشركات، يقدم الدكتور جو محاضرات وورش عمل في الموقع للشركات والمؤسسات المهتمة باستخدام مبادئ علم الأعصاب لتعزيز إبداع الموظفين والابتكار والإنتاجية والمزيد. يتضمن برنامج شركته أيضًا تدريبًا خاصًا للإدارة العليا. قام الدكتور جو شخصيًا بتدريب واعتماد مجموعة من أكثر من 70 مدربًا للشركات يقومون بتدريس نموذجه للتحول للشركات في جميع أنحاء العالم. كما بدأ مؤخرًا في اعتماد المدربين المستقلين لاستخدام نموذج التغيير الخاص به مع عملائهم.

كمؤلف الأكثر مبيعًا في نيويورك تايمز ، كتب الدكتور جو " *أنت الدواء الوهمي: جعل عقلك مهمًا*" (Hay House، 2014)، والذي يستكشف قدرتنا على الشفاء دون أدوية أو جراحة، ولكن بالأحرى عن طريق التفكير وحده. وقد كتب أيضًا *كسر عادة أن تكون نفسك: كيف تفقد عقلك وتخلق واحدًا جديدًا* (Hay House، 2012) و *Evolve Your*

(2007 *Brain: The Science of Changing Your Mind*)، وكلاهما يفصل علم الأعصاب للتغيير وعلم الوراثة. أن تصبح خارقًا للطبيعة هو كتاب الدكتور جو الرابع. تشمل أفلامه 2017) Heal ؛(E - Motion (2014 ؛(Sacred Journey of the Heart (2012 ؛(People v. the State of Illusion (2011 ؛(What (2010 *IF – The Movie* ؛(2009) *Unleashing Creativity* ؛(و *What the #$*!*

هل نعرف ؟ & أسفل حفرة الأرنب، نسخة DVD الموسعة (2005).

حصل الدكتور جو على درجة البكالوريوس من كلية إيفرغرين ستيت ودكتوراه في العلاج بتقويم العمود الفقري من جامعة لايف، حيث تخرج مع مرتبة الشرف. غطى تدريبه بعد التخرج علم الأعصاب، وعلم الأعصاب، ووظيفة الدماغ والكيمياء، والبيولوجيا الخلوية، وتشكيل الذاكرة، والشيخوخة وطول العمر. يمكن الاتصال بالدكتور جو على: **www.drjoedispenza.com**.

عناوين هي هاوس ذات الأهمية ذات الصلة

يمكنك شفاء حياتك، الفيلم، بطولة لويز هاي والأصدقاء

(متوفر كبرنامج 1 - DVD، موسع

مجموعة 2 - DVD، وبث فيديو عبر الإنترنت)

معرفة المزيد على www.hayhouse.com/louise-movie

التحول، الفيلم، بطولة الدكتور واين دبليو داير

(متوفر كبرنامج 1 - DVD، موسع

مجموعة 2 - DVD، وبث فيديو عبر الإنترنت)

معرفة المزيد على www.hayhouse.com/the-shift-movie

بيولوجيا الإيمان طبعة الذكرى العاشرة: إطلاق العنان لقوة الوعي والمادة والمعجزات، بقلم بروس ليبتون، دكتوراه

شفاء عقلك: وصفتك للكمال من خلال الطب والتأكيدات والحدس،

بقلم مونا ليزا شولتز، دكتوراه في الطب، دكتوراه، مع لويز هاي

الإنسان حسب التصميم: من التطور عن طريق الصدفة إلى التحول عن طريق الاختيار، بقلم جريج برادن

الذات والعقل والجسد : كيف يتم تعلم طول العمر ثقافيًا وأسباب الصحة موروثة، بقلم الدكتور ماريو مارتينيز

كل ما سبق متاح في مكتبتك المحلية، أو قد يتم طلبه عن طريق الاتصال بـ Hay House (انظر الصفحة التالية).



نحن نأمل أن تكون قد استمتعت بكتاب هاي هاوس هذا. إذا كنت ترغب في الحصول على كتالوجنا عبر الإنترنت الذي يضم معلومات إضافية عن كتب ومنتجات Hay House، أو إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن مؤسسة Hay، فيرجى الاتصال بـ:



Hay House، Inc.، صندوق بريد 5100، Carlsbad، كاليفورنيا 92018-5100

(760) 431-7695 أو (800) 654-5126

(760) 431-6948 (فاكس) أو (800) 650-5115 (فاكس) •® www.hayhouse.com

www.hayfoundation.org

• • •

Published and distributed in Australia by: Hay House Australia Pty. Ltd., 18/36 Ralph St., Alexandria NSW 2015 • *Phone:* 612-9669-4299

Fax: 612-9669-4144 • www.hayhouse.com.au

Published and distributed in the United Kingdom by: Hay House UK, Ltd., Astley House, 33 Notting Hill Gate, London W11 3JQ •

Phone: 44-20-3675-2450

Fax: 44-20-3675-2451 • www.hayhouse.co.uk

Published and distributed in the Republic of South Africa by:

Hay House SA (Pty), Ltd., P.O. Box 990, Witkoppen 2068 • info@hayhouse.co.za • www.hayhouse.co.za

Published in India by: Hay House Publishers India, Muskaan Complex, Plot No. 3, B -2, Vasant Kunj, New Delhi 110 070 • *Phone:* 91-11-4176-1620

Fax: 91-11-4176-1630 • www.hayhouse.co.in

Distributed in Canada by: Raincoast Books, 2440 Viking Way,
Richmond, B.C. V6V 1N2

Phone: 1-800-663-5714 • *Fax:* 1-800-565-3770 • www.raincoast.com




HAYHOUSE
online learning


HAY
HOUSE





HealYourLife.com